

MAXIMIZE NEURORECRUITMENT CAPACITY

充分提高神经募集能力

什么是神经募集能力

神经募集能力，主要指神经募集肌肉纤维的能力。当我们做一个动作时，大脑便会发出信号，通过神经元去调动肌肉参与；神经元调动肌肉的能力，就是我们常说的神经募集能力。

当神经募集能力变强时，我们肌肉的力量得以增加。以训练肱二头肌弯举的动作为例，在同等身体状态及肌肉量的情况下，一个神经募集能力强的人，做动作时或许可以调动100根肱二头肌的肌纤维，而神经募集能力差的人，一次只能调动约50根肱二头肌的肌纤维；结果显而易见，神经募集能力强的人能举起的重量更大。

在健身初期，初学者更多的是在增强自身的肌肉募集能力，这便解释了为什么他们常会发现在前期自己的力量增长水平远超肌肉量增长水平。

如何增强神经募集能力？

一、完全激活

发挥主观能动性，提前让自己的肌肉纤维做好准备。通过健身前适当的热身活动

激活肌肉纤维，使其更好地参与接下来的运动。同时，也可以先用小重量完成肌肉训练动作，在动作中默念动作要领并放慢动作速率。

二、静力等长收缩训练

我们知道，肌肉的等长收缩比离心和向心收缩力量要大且安全性更高，所以我们不妨运用等长收缩来负担更大重量，刺激肌肉神经。

在这个过程中我们要保持固定姿势，否则肌肉容易拉伤。推荐的静力等长收缩训练方式包括负重静蹲和平板支撑。

三、单边训练

研究表明，通过独立训练肢体的方式，我们可以额外产生15%至20%的力量。单边训练时，推荐大家使用固定器材，如固定坐式推胸器，并在有专业人员指导的前提下进行。

研究人员认为，我们的大脑更了解需要多少力量来完成一个熟悉的动作，当没有其他肢体帮助时，便会募集更多的肌肉来完成任务。因此，单边训练是一个非常有效的提高方式，值得一试！🐦