

給爸爸的生日禮物

目錄

- 我們的目標
- 請熟記的健身原則
 - 疼痛
 - 單關節運動
 - 輕重量 高組數
 - 胸二胸一：肌肉平衡
- 第一階段 器械
- 第二階段 啞鈴
- 第三階段 繩索
- 人體肌肉指南與對應的伸展運動
 - 手臂
 - 正面圖
 - 全面圖
 - 胸部
 - 側腹
 - 背部
 - 腿部
 - 正面圖
 - 背面圖

我們的目標

爸爸健身的目標有三：

- 穩固肌肉量
- 燃燒卡路里
- 有週期性地加快心率

這個健身指南分為三個階段，難度由易到難，每個階段的適應期大約都在兩個月的時間。原則上在適應了一個階段的訓練後，就可以選擇性的加入下一個階段的動作。

第二、三階段的動作其實針對的肌群與第一階段相似，但肌肉伸展的幅度較高(正因如此，更容易受傷)。加入第二、三階段的動作是為了增加肌肉鍛鍊的多樣性，減少某個機群過度訓練的可能性。

請熟記的健身原則

疼痛

注意！！如果在訓練的過程中感到任何不適，請立即停止訓練並檢視自己的動作。

運動期間在有腎上腺素的條件下還能感到疼痛，代表大不妙。關節處(特別是肩膀)如果有不自然的疼痛，真的很不妙。以我自己的經驗來說，關節類(包含軟骨和肌腱)的損傷，都需要休息三到四週才能恢復。

單關節運動

輕重量 高組數

胸二胸一：肌肉平衡

第一階段 器械

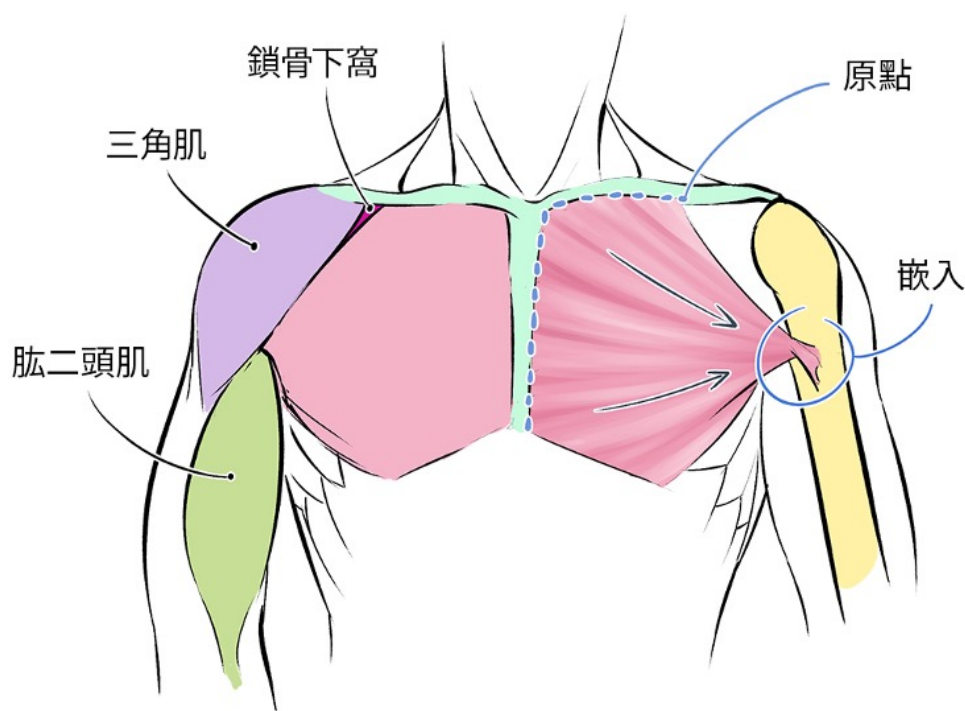
第二階段 啞鈴

第三階段 繩索

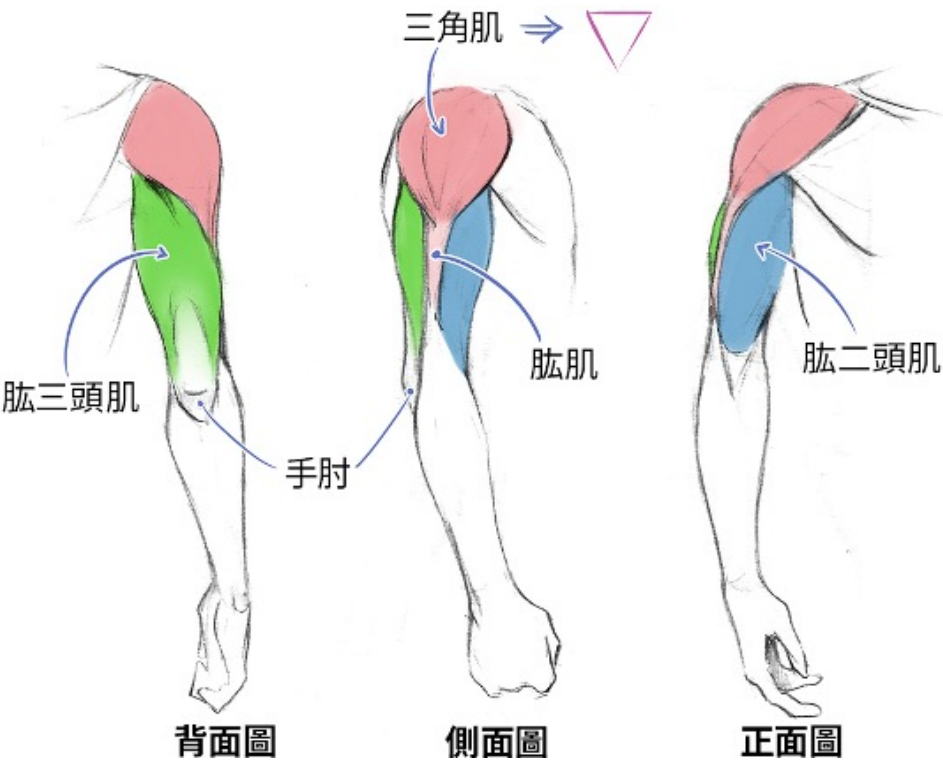
人體肌肉指南與對應的伸展運動

手臂

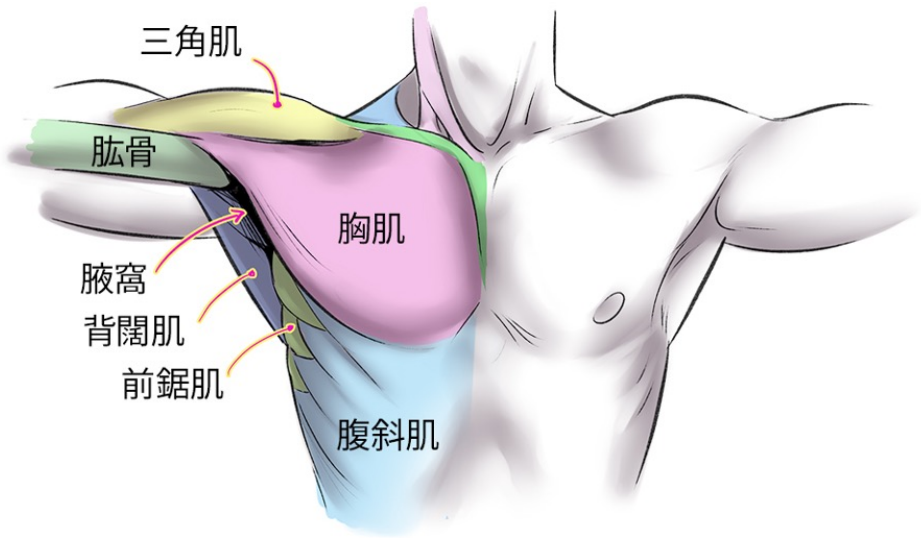
正面圖



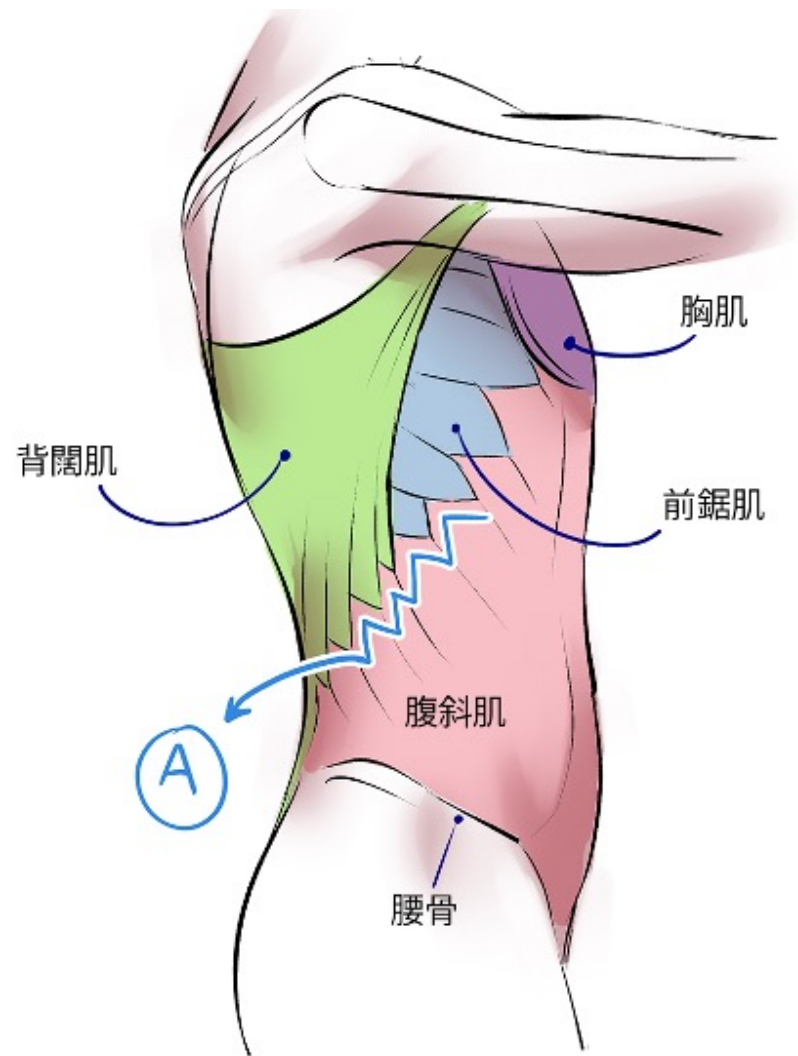
全面圖



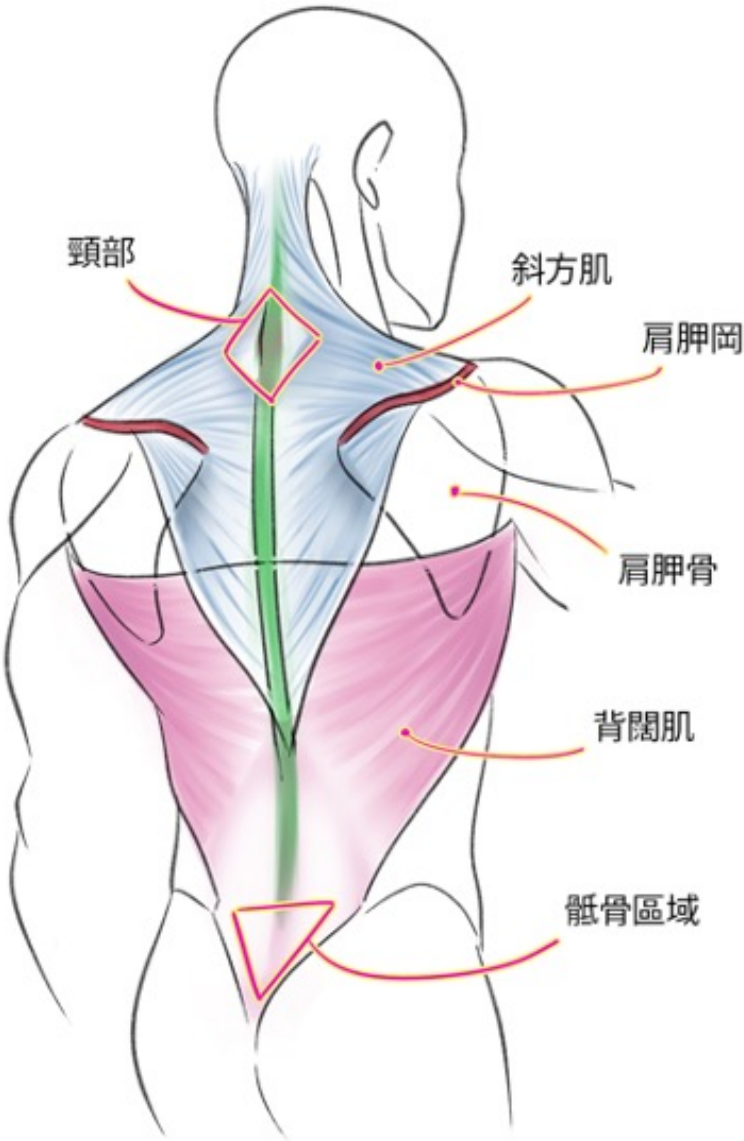
胸部



側腹

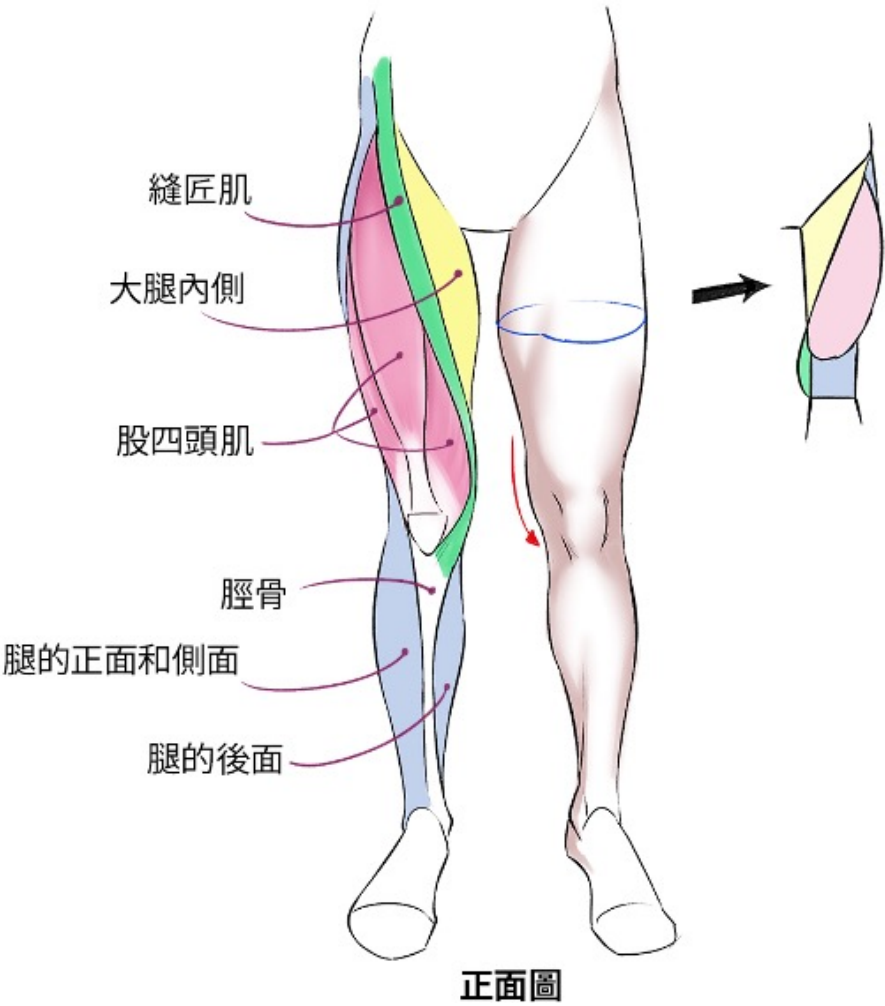


背部



腿部

正面圖



背面圖

