阻力训练：

我进行精神系统训练，并非肌肉系统训练

应该：保存精力，但是动作要完美。降低次数，发展技巧，技能，一天可以锻炼多次

高技巧性动作：低次数，多组数，保存精力

如果想要增长肌肉：简单动作，高次数

一组困难，需要人专注和使人力竭的复合型联系的价值远远超过二三十组心不在焉的练习。

要关注进步：要坚持写训练日志

每天力量增加1%是及其了不起的事情，所以我们最重要的是要坚持锻炼

要注重每一次的休息

肌肉的生长发生在休息的时候，而不是训练的时候

永远不要对一块肌肉多次高强度的训练，假如某一块肌肉开始非常疼痛了，就不要再训练它。

精神系统对应的是力量，肌肉系统对应的是大块头

除此之外，在深蹲中，深度是关键

建议：写训练日志

指定短期（比如一个季度）计划

一天吃四顿饭，早中晚加点心

学会舒缓压力，进食后多多休息

大餐后1小时再训练，等待血液从肝脏到肌肉

树立信念

最初的动作是为了力量，末尾的动作是为了肌肉

力量：

应该：

进行地次数的练习，保存精力

尽可能频繁的重复练习

动用全身肌肉，进行协同工作

保持身体紧绷

学会老派的呼吸控制

注意热身，做到神经易化

吸满气的身体短期更强，更硬，更加适合搏斗。

吸气的最佳时间是做正向运动之前

再推之前吸气，然后再发力过程中呼气，在做爆发性动作的时候快速呼气

要关注弱点，薄弱部位

健美这注重肌肉和块头而不在意力量 的大小

关注弱点是纯粹的健美者和真正有力量的人的本质区别

快速和爆发式的自重练习，全都绕开了大脑的神经

已知反射，这是大自然赋予人类的小小的作弊方法

掌握精神力量，精神力量是可怕的，是巨大的

动力L幻想每次做一个动作可以得到100万

现实中的传奇人物起初都是梦想家，早在成功之前，就梦想着希望达成的目标

提高睾酮水平的没有害处的方法：

1. 艰苦训练
2. 保证足够长的深度睡眠，在REM（快速眼动期）的梦中产生睾酮
3. 不要称为大胖子
4. 摄入胆固醇
5. 行得正：不吸烟，不喝酒，不用药
6. 酒精（啤酒花）会摧毁性能力，性欲

中国的知识分子有一个坏毛病：喜欢把知识，书写的晦涩难懂，让后人难以看懂，用这种方法来体现自己的水平，这就是迂腐，酸。