

# 问 答 汇 总

1. 减脂试吃 2 周体重不掉怎么办？ .....	1
2. 增肌试吃 2 周体重不增怎么办？ .....	2
3. 减脂期哪些情况会脂肪摄入不足？ .....	2
4. 体重降低/增加后需要重新设计饮食量吗？ .....	4
5. 想吃水果怎么办？ .....	4
6. 想吃别的主食怎么办？ .....	4
7. 想吃外卖怎么办？ .....	5
8. 减脂期感觉饿怎么办？ .....	5
9. 表格里的零食夜宵配额必须吃吗？ .....	5
10. 表格里说的蔬菜到底是哪些？ .....	6
11. 减脂或增肌到什么程度停止？ .....	6
12. 减脂需要吃放纵餐吗？ .....	7
13. 体测仪数据能证明减脂或增肌吗？ .....	7
14. 减脂必须做力量训练吗？ .....	8
15. 普通人减脂为何不需要高频有氧？ .....	8
16. 有了表格后我还需要用薄荷 app 配餐吗？ .....	9
17. 在外就餐怎么吃？ .....	9
18. 居家/宿舍健身怎么弄？ .....	10
19. 健身房三分化训练计划.....	11
20. 健身房四分化训练计划.....	14
21. 居家/宿舍健身三分化计划 .....	18

## 作者 B 站：好人松松

### 本文档是为了配合 B 站发的视频讲解

原视频已经无保留讲解了怎么做方案 大家可以自己弄

还觉得有困难的 可以给我 B 站私信「咨询」二字 我来代做 😊

减脂方案示例				
性别	男			
身高	175cm			
体重	85.0kg			
BMI	27.8			
阶段目标	减脂，预期每两周体重掉2%，实际不会这么精准。前期有降碳脱水因素会更快一点			
减脂时长	长期力训，肌肉可观，肌肉量已能支持低体脂率。这轮减脂可以尝试减干，预计体重需要从目前85kg降到70kg			
力训基础	场所：健身房    时长：练过约4年	目测体脂率：中高	目测肌肉量：肉量不错	
力训时间	晚饭前练，因此晚饭作为全天最大一顿的练习餐			
饮食方案 (体重倍数)	碳水 力训日：2.7g 休息日：2.0g	蛋白质 1.5g 1.5g	脂肪 不细算 不细算	日内分配 碳水：练后>早饭、练前、其他餐 蛋白质和脂肪：各餐大概分摊、总量符合 碳水：各餐大概分摊、总量符合 和力训日区别是不做碳水集中
运动方案	力量 有氧	每周力量训练3-5次，力训模式和增肌期完全相同。随着体重下降会有被动的力量损失，但不要主动降低配重 前中期先不做有氧，用饮食来提供热量缺口，当后期不宜降低饮食量（碳水量）时，再来增加一些有氧，使得饮食量（碳水量）保持一个较高底线		

力训日饮食				
(1)食物的12345是你任选一种，不是都吃，各项是互相等价的		(2)食物的克数我已算好，你在初期需要称重定量，以后有自测能力了就不需要了		
餐序	提醒	碳水	蛋白质	脂肪
①早饭	假如能吃到蔬菜更好，能抗饿+压制胰岛素帮助减脂	碳水46g	蛋白质26g	
		1.吐司面包/馒头花卷90g	1.全蛋2个+蛋白2个+全脂牛奶1盒=27g	
		2.速食燕麦片80g	2.全蛋3个+蛋白3个=27g	
		3.熟面条200g	3.熟瘦肉100g	
		4.熟米饭150g	4.蛋白粉30g	
②午饭=其他餐	尽量多吃先吃蔬菜，能抗饿+压制胰岛素帮助减脂	5.燕麦麸100g (在家吃早饭推荐它)	•不吃蛋黄牛奶则需补脂肪，见右	
		碳水46g	蛋白质38g	
		1.熟米饭150g	1.熟瘦肉150g	
③练前餐	吃完就开始练，不需等待休息 只能吃到五六分饱，全饱无法锻炼	2.馒头花卷90g	•本类瘦肉菜炒/卤/涼拌均可，适量吃的	
		3.熟面条200g		
		碳水34g	蛋白质可吃可不吃	
		1.吐司面包/馒头花卷70g	如果要吃 可用瘦肉或蛋白粉	
④晚饭=练后餐	练完半小时内开吃 没正餐可用便携快碳+蛋白粉 少吃不吃蔬菜	2.大香蕉一根		
		3.脉动等运动饮料一瓶		
		碳水80g	蛋白质38g	
		1.熟米饭270g	1.熟瘦肉150g	
⑤零食夜宵 (有配额的，但要选对食物)	上述配额留出了1成碳水和2成蛋白质作为机动	2.吐司面包/馒头花卷160g	2.蛋白粉50g	
		3.熟面条350g		
		4.营养米粉110g		
		1.最优秀蛋白质：内蒙牛肉干、去皮鸡腿、外卖瘦肉等(带油没事)		
		2.次优吃碳水有蛋白质的混合物：鸡蛋、鸡蛋羹、牛奶、酸奶等		
摄入总量-绝对量	摄入总量-体重倍数	3.其他可选：蔬菜不限、无糖汽水、纯水乐气泡水、低糖黑巧克力		
		4.禁止靠纯碳水填肚子：水果、面包、奶茶、米面等(偶尔解馋可以)		
		5.禁止靠糖油混合物填肚子：饼干、糕点、薯片等(偶尔解馋可以)		

[备注1] 以上举例的主食你要更换的话，就在薄荷健康app里查出该主食的碳水率，应吃重量=该餐的碳水量×该食物的碳水率；水果也是碳水，所以吃水果也得置换主食，但只能浅吃，否则会果糖超标

[备注2] 主食的饱腹感有区别，上述配额起来觉得饿，请选择高饱腹感主食（米饭、燕麦片、燕麦麸、蒸土豆、蒸红薯），吃起来觉得撑，请选择低饱腹感碳水（吐司面包、馒头、面包、营养米粉）

休息日饮食 (只做有氧也算休息日)				
(1)食物的12345是你任选一种，不是都吃，各项是互相等价的		(2)食物的克数我已算好，你在初期需要称重定量，以后有自测能力了就不需要了		
餐序	提醒	碳水	蛋白质	脂肪
①早饭	假如能吃到蔬菜更好，能抗饿+压制胰岛素帮助减脂	碳水43g	蛋白质26g	
		1.吐司面包/馒头花卷90g	1.全蛋2个+蛋白2个+全脂牛奶1盒=27g	
		2.速食燕麦片70g	2.全蛋3个+蛋白3个=27g	
		3.熟面条180g	3.熟瘦肉100g	
		4.熟米饭140g	4.蛋白粉30g	
②午饭	尽量多吃先吃蔬菜，能抗饿+压制胰岛素帮助减脂	5.燕麦麸90g (在家吃早饭推荐它)	•不吃蛋黄牛奶则需补脂肪，见右	
		碳水55g	蛋白质38g	
		1.熟米饭180g	1.熟瘦肉150g	
③晚饭	尽量多吃先吃蔬菜，能抗饿+压制胰岛素帮助减脂	2.馒头花卷110g	•本类瘦肉菜炒/卤/涼拌均可，适量吃的	
		3.熟面条240g		
		碳水55g	蛋白质38g	
④零食夜宵	上述配额留出了1成碳水和2成蛋白质作为机动	1.熟米饭180g	1.熟瘦肉150g	
		同上表的零食夜宵方案 (有配额的，但要对对食物)		
摄入总量-绝对量	摄入总量-体重倍数	碳水170g	蛋白质128g	
		碳水2.0g	蛋白质1.5g	脂肪不细算

[备注1] 以上举例的主食你要更换的话，就在薄荷健康app里查出该主食的碳水率，应吃重量=该餐的碳水量×该食物的碳水率；水果也是碳水，所以吃水果也得置换主食，但只能浅吃，否则会果糖超标

[备注2] 主食的饱腹感有区别，上述配额起来觉得饿，请选择高饱腹感主食（米饭、燕麦片、燕麦麸、蒸土豆、蒸红薯），吃起来觉得撑，请选择低饱腹感碳水（吐司面包、馒头、面包、营养米粉）

力量训练				
频率	每周力量训练3-5次，力训模式和增肌期完全相同，随着体重下降会有被动的力量损失，但不要主动降低配重			
分化	三分化或四分化，训练计划请看《问答汇总》pdf第19和20问回答。这里写不下			
组数	20-25组，正式训练一般不超过15小时，组间间隔小肌群2分钟，大肌群3分钟，深蹲硬举等高消耗动作可以3-5分钟			
配重	普遍以8-12次力竭为主，卧推/深蹲/硬拉/推举/划船五大项可以有时可做5-8次力竭，不熟悉的新动作可做12-15次力竭来找感觉			

有氧方案				
频率	前中期先不做有氧，用饮食来提供热量缺口，当后期不宜降低饮食量（碳水量）时，再来增加一些有氧，使得饮食量（碳水量）保持一个较高底线			
心率	用数15秒脉搏/运动手表/跑步机把手等方式测下心率，建议每分钟120-150次			
方式	跑步、椭圆仪、单车、跳操、打球、游泳、爬楼梯等均可。管好心率即可			
时间点	除了饭后有氧容易引起肠胃不适外，休息日里的任何时间做有氧均可			

常见问题解答				
欺骗餐	不需要欺骗餐，因为我给的配额挺高+天天都吃炒菜，伙食不艰苦，所以你不会渴望欺骗餐。有时需要外食时，仍然不要破坏碳水化合物结构乱吃。请看下一条指导			
在外就餐	在外就餐不影响减肥。桌上摆的还是碳水化合物，主食和肉类参考平时的吃法。你会有一个视觉概念（这就是你建立的饮食基础）。注意不吃五花肉+糖油混合物			
有氧不重要	减脂所需的热量缺口用饮食是很好提供的，只是普通人不会设计饮食，所以才寄希望于疯狂有氧；有氧只对高级减脂的后期比较重要，对普通人减脂不重要			
外卖送吃	原理还是主食+瘦肉，建议阅读几本好书了解重量，搜索关键词：跷脚牛肉、牛肉汤、黄焖鸡、酸菜鱼、蒸鸡、烤鸡、窑鸡、鸡腿、沙县			
方案失败咋办	如果你的周体重完全不掉，请看《问答汇总》第1条自我检查调整。体重必须以1-2周为比较才真实，因为人体含水量波动很大			
体重减轻后重算	如果你减脂期间体重已经下降了10kg，基础代谢就会随之下降约100-150大卡。原来的热量缺口会逐渐缩小，可以从非练习后餐里减少30g碳水来保持热量缺口			

好人松松 **LIVE** 年度大会员

bilibili UP 主认证: bilibili 知名运动 UP 主

北京大学

3592 人为 TA 充电

包月充电	自定义
<b>好人松松</b> 9 开通必得充电勋章	<b>2 项回馈</b>
一个月 ¥6 无折扣	连续包月 ¥5 ¥0.2/天
连续包年 ¥38 ¥0.1/天	5.27折

欢迎订阅充电动态，up 主每隔三五天发一些饮食、训练的知识讲解，视频里讲不到~

【订阅入口】在 up 主个人主页头像旁边点「充电」，选 5 元包月或 38 元包年，加入后就能在动态里看到 up 主的更新了，可以随时取消 😊



《16+8轻断食：只适合啥也不懂的小白》 (下)

#### ④为什么对有的人不管用？

1) 热量缺口太小。虽然没吃早饭，但午饭晚饭可能比过去热量吃得更多了，导致理想的热量缺口被抹平。这不奇怪，特别轻断食宣传“6小时内随便吃”，有些人就真随便吃了，特别是脂肪摄入不易察觉，吃两块五花肉或者一些糖油混合物，就可以立即抹平热量缺口。我视频里举例过五花肉、糖油混合物等固体脂肪的凶猛。

2) 热量缺口太大了。有的非常认真减脂的人，没有吃早饭的情况下，还在午饭晚饭也吃那些自认为的「健康餐」（类似小红书的那些减肥餐），导致全天热量缺口特别大（仔细算账就是碳蛋脂三低饮食）。他们再叠加一些有氧，热量缺口就更大了，减脂不可持续，很快陷入“少吃多动反而体重卡死”的恶性循环。

这也反映了16+8轻断食的根本缺陷：虽然很简单，但不算账，就很难搞清楚自己到底吃了多少。

#### ⑤为什么对健身者不适用？

1) 只管热量，不管碳蛋脂。真正的饮食管理是要看碳蛋脂的，而不是只管热量。同一热量以不同碳蛋脂比例构成，吃出来的效果差别很大。16+8轻断食只管热量，无视碳蛋脂，这样虽然无脑简单，但不能带来最好效果。

2) 不能灵活搭配力量训练时间点。16+8轻断食只能在午饭到晚饭期间进食，而力量训练要求不能空腹开始+练后要吃大碳水，这就决定了你只能在午饭后练，或者晚饭前练，其他时间（早饭后练、午饭前练、晚饭后练）都和轻断食八字不合。

3) 长达16小时的禁食，可能带来肌肉流失。虽然有研究认为蛋白质摄入不需要三个小时就来一点，但长达16个小时禁止供应蛋白质，恐怕对肌肉保持是负面的。健身者增肌很难，对肌肉保持特别在意，所以不愿意冒险用这种方法。

#### ⑥总结

16+8轻断食适合啥也不懂的普通人，简单无脑，直接给他们砍掉早饭，帮助他们形成合适的热量缺口。但缺点也很多，据我所知健身圈减脂几乎没人用这种方法，为啥呢？大家都会算碳蛋脂，更准确、更精细、更有效，所以就不会用这种简单但上限很低的办法了。



08月09日 **充电专属**

《经常喝酒对减脂的破坏很大》

先不说酒精对宏观健康的影响，就只从热量这个角度来说。酒精有热量，能供能，7大卡/g，只是说绝大部分食物里无酒精，所以我们在算热量时就不考虑酒精。

#### ①50度常规白酒

碳蛋脂率均为0%，酒精率50%。半斤白酒 (250g) 热量：250g重量×50%酒精率×7大卡/g=875大卡=220g碳水。

对于一个80kg的人来说，上述半斤白酒的220g碳水相当于接近3倍体重的碳水量。啥意思？他减脂每天摄入总碳水都只有2倍+，这顿酒就直接相当于3倍碳水。

#### ②常规瓶装啤酒

碳水率4%，酒精率3%。五瓶啤酒 (3kg) 热量：3000g重量×(4%碳水率×4大卡/g+3%酒精率×7大卡/g)=1100大卡=280g碳水。

对于一个80kg的人来说，上述五瓶啤酒 (3kg) 的280g碳水相当于3.5倍体重的碳水量。啥意思？他减脂每天摄入总碳水都只有2倍+，这顿酒就直接相当于3.5倍碳水。

#### ③还要考虑酒局时会乱吃

在有酒局的在外就餐里，新手对食物性质、重量会缺乏认知，容易在无意识里摄入糖油混合物、五花肉等菜肴，导致该天的脂肪摄入进一步溢出。这是在酒精之外进一步导致热量超标的原因。

#### ④怎么办？

1) 必须参加的酒局，那就只能上去喝。注意不要吃糖油混合物、五花肉等，酒之外就吃瘦肉、蔬菜和一点主食。

2) 不是必须喝的酒，就别喝。没人逼你，你还主动去喝干嘛？

3) 不要试图去「抵消」。比如有人说，今天必须喝酒，那我就连续三天少吃一顿饭，这样算下来差不多可以「抵消」喝酒的热量了。不要抱有这种思想，热量是每天都需要输入的，不能饿一天饱一天地「跨期调剂」。根本办法还是上面2条，而不要寄希望于去「抵消」。

## 1. 减脂试吃 2 周体重不掉怎么办？

减脂期可以按 2 周来比较体重变化（至少也得 1 周），使得脂肪分解量能积累出一定量来，才能从体重波动里看出是否可能有脂肪的变化。up 主在视频里给的减脂饮食配额已经压得很低，**如果体重 2 周不掉，首先要怀疑的不是配额太高没有热量缺口的问题，而是配额执行的问题。**意思就是你可能实际上没有按配额来吃，回头来又觉得是配额有问题。常见的不能执行配额的原因：

①**脂肪摄入不足。**故意追求「干净饮食」，脂肪摄入已经不足了还不自知，导致无法减脂。**这是特别特别常见的问题。**检查和调整办法请看问题回答 3。

②**经常在外就餐。**在外就餐本质上不影响减脂，餐桌上摆的还是碳蛋脂，按目测合适的量吃主食和瘦肉就行了。但是，这种目测能力是需要一定时间的称重训练才能培养出来的，很多新手没有这种能力，或者在外食时忍不住控制不住吃五花肉、糖油混合物，那么这种外食就很容易抹平好几天的热量缺口。我的经验，新手每周外食 2 顿就有危险，除非能严格做到不吃五花肉、糖油混合物。在外就餐指导请看问答 17。

③**喝酒。**酒精的热量是 7 大卡/g。如果换算成碳水，半斤白酒（250g）热量=220g 碳水，五瓶啤酒（3kg）热量=280g 碳水，超过一般人的全天碳水量，热量之高远超想像。每周这样喝酒一次就能抹平好几天的热量缺口，非常影响减脂。

④**额外少吃多动。**up 主建议的饮食配额已经压得相当低，提供了很可观的热量缺口。有些人抱着「我要加速减脂」的错误心理，偷偷减少摄入量，或者偷偷增加有氧，就会导致热量缺口过大，损害基础代谢，反而无法减脂。

⑤**更换主食但又算不来数字。**表格里已经有米饭、面条、馒头、面包等常见主食了，有些朋友不吃这些，而要吃一些特殊主食，但又弄不清楚这东西的真实碳水率（薄荷 app 里很多偏门食物的数据是错的），导致碳水总量吃错。更换主食请看问题回答 6。

⑥**把有氧当做力训，按力训日绿色表去吃。**力训是指做一批特定训练动作（卧推、深蹲、硬拉、引体、推举、弯举等），做 6-15 次就会因为肌肉力竭而做不动（不是因为心肺力竭而做不动），必须休息小几分钟分钟才能继续下一组。网上有很多「力量跟练」、「塑形跟练」一口气练 5 分钟 10 分钟都不用休息，这就不是力量训练，不应该用力训日的配额和日内分配去吃饭。

⑦**睡眠不足。**减脂期应该保证 7 小时睡眠，经常睡不够 7 小时的话，会影响人体激素状态。最差的底线也得睡够 6 小时。

在确认不存在上述问题后，才考虑是热量缺口不足的问题。办法是：**每日碳水量减少 30-50g，如果不减碳水，就每周增加 3 小时有氧，这样再做 2 周来看体重变化。**再次强调，多数人其实不是配额设计有问题，他没有检查出自己真正问题就直接减配额，就更没法减脂了。

## 2.增肌试吃 2 周体重不增怎么办？

增肌和减脂不同，肌肉合成速度比脂肪分解速度要慢得多，平均每天能长 10g 肌肉已经很强了。以 2 周来看，肌肉增量最多也就  $10\text{g}/\text{天} \times 2 \text{ 周} = 140\text{g}$ ，这点重量在体重秤上很难反映出来，因为食物、水分的变化能轻易覆盖住它。所以我建议大家，**增肌不要严格要求体重稳定增加，体重有往上走的趋势就行了，2 周增加 0-2 斤都算可以接受。**

但是，如果增肌体重一个月、两个月都毫无变化，那就是确实处于热量平衡状态，还得加热量。加热量的办法：不做任何有氧（既有爱好如打球、游泳等除外，不剥夺爱好的有氧），各餐主食增加 1/5，同时脂肪摄入增加 20g（鸡蛋、牛奶、坚果、或者一点「垃圾食品」）。这样相当于每天增加了 300 大卡+的热量，应该能打破热量平衡，看到体重往上走的趋势了。如果还不长体重，你就继续把各餐主食增加 1/5。

相反，增肌如果 2 周增加 2 斤以上体重，增脂就太多了，就得减热量。减热量的办法：各餐主食减少 1/5，表格规定的默认每日吃 30g 坚果也不吃了，这样相当于每天降低了 300 大卡+的热量。如果还是长得太快，就继续把各餐主食减少 1/5。

## 3.减脂期哪些情况会脂肪摄入不足？

脂肪需求量：0.8g/kg 体重，大体重降低点，小体重提高点，**绝对量可以是男性 50-70g，女性 40-60g**。这是生理需要的基础值，低于下限就要考虑脂肪摄入不足，否则无法减脂。请勿天真地以为更低的脂肪摄入就能帮助减脂，这样做只会起到反作用。

**默认不吃：**五花肉（禽肉皮、红烧肉、雪花肉、午餐肉等，有白色黄色脂肪层的部分）、糖油混合物（饼干、蛋糕、点心、糕点、甜品、油条、煎饼、高脂面包、膨化食品等）、几种的个别吸油菜（炒鸡蛋、炒茄子、炒菜花）。在此基础上，脂肪摄入方案：

a.标准模式：正餐吃大众带油菜品（如黄焖鸡、酸菜鱼、鱼香肉丝等）+吃了左侧早饭的蛋黄牛奶=脂肪正好合适。下面这些图片就是大众带油菜品，你能看到明显是有油的↓



b. 正餐吃低油无油菜品（如卤肉、轻食、清炒、水煮），会少吃大约 20g 脂肪摄入，需要补脂肪。下面这些图片就是低油无油菜品，你看不到用油或者非常少↓



c. 早饭不吃蛋黄牛奶（比如 2 个鸡蛋 1 盒全脂牛奶），会少吃大约 20g 脂肪摄入，也需要补脂肪。

如果你有上述 b 和 c 的饮食习惯（吃低油无油菜、不吃鸡蛋牛奶），请按下述脂肪精算检查自己的摄入量：蛋黄 5g/个，全脂牛奶 10g/盒，卤肉菜无油，清淡带油炒菜 5g/一人份，重口带油炒菜 10g/一人份，精瘦肉（如鸡胸、瘦牛肉、鱼虾）脂肪率 2%，一般瘦肉（如瘦猪肉、去皮鸡鸭肉）脂肪率 5%，其他包装食品按营养表来算。这些求和就是全天脂肪摄入量。

如果算出来的结果低于应摄入量（男性 50-70g、女性 40-60g），差额部分请用坚果（如瓜子、核桃、腰果、巴旦木、开心果等，脂肪率按 50% 算）或者蛋黄（5g 脂肪/个）或者全脂牛奶（10g/盒）补足。再次提醒，请勿天真地以为脂肪吃得越少就越直，这样做只会起到反作用。

## 4.体重降低/增加后需要重新设计饮食量吗？

体重增减几公斤，代入每公斤碳蛋脂的日摄入量里，无非就是碳蛋脂总量，各自增减几克、十克而已。我们摄入的波动和误差都远超此数，所以不需要体重变化了就重新设计饮食量。

只有一种情况需要因为体重变化而重新设计饮食量，就是减脂期体重大幅降低后。如果你体重下降了 10kg，基础代谢就会随之下降 100-150 大卡（基础代谢和体重强相关），导致原来的热量缺口就会逐渐缩小乃至被抹平，如果此时还同时出现了 2 周体重完全不动的情况，你就全天碳水减少 30g 碳水来保持热量缺口，其他不变。

## 5.想吃水果怎么办？

首先要认识到水果不是大众观念里应该尽量多吃的「健康食品」，水果就是果糖、蔗糖、葡萄糖混合而成的糖水。比如一根香蕉大约是 25g 糖，一斤西瓜大约是 35g 糖。你不要给我说水果里有维生素所以要多吃水果，我们不会喝糖水的方式来补那点可怜的维生素。水果不是不能吃，up 主也隔三差五就会吃，但要注意：

第一，吃水果要置换出对应的主食碳水出来。比如你吃一斤西瓜有 35g 糖，那你就需要砍掉主食 35g 碳水，否则你的碳水摄入量就额外增加了。水果的碳水量可以查薄荷健康 app 查询计算， $\text{碳水量} = \text{碳水率} \times \text{食物重量}$ 。

第二，水果不能无限置换主食。这是因为水果碳水的最终分解产物大约一半是果糖，果糖摄入量有 30-50g/天的限制，长期多吃会增加脂肪肝、高尿酸、高血脂等疾病的风脸，但主食碳水不会分解出果糖来，就不存在上述问题。所以虽然水果和主食都是碳水，但还是不一样的。你用大量水果去置换主食，虽然碳水总量没变，但果糖摄入会超标。

## 6.想吃别的主食怎么办？

表格里已经提供了米饭、面条、馒头、面包等常见主食，如果你要换其他主食，需要自己查出该主食的碳水率去做替换。比如该餐碳水量 50g，土豆碳水率 18%，那么就吃土豆  $50g \div 18\% = 277g$ 。常见食物碳水率：土豆 18%，红薯 20%，玉米（可食部分）22%，肠粉 22%，湿米线 34%，生的意面 76%，干的藕粉 90%。

换主食必须用纯碳水（几乎无脂肪），不能用糖油混合物去换主食。比如肉包子、饼干、好吃的面包（脂肪率能有 10%以上）、煎饼、锅盔、麻团、油条等都不能替换表格里的主食。你吃这些食物把碳水吃够的话，脂肪摄入量早就爆炸了。

## 7.想吃外卖怎么办？

外卖可以吃。表格里的配餐是主食+瘦肉，你自己做饭/吃食堂/吃外卖的原理，也都是主食+瘦肉。吃外卖得选有足够瘦肉的，一般的一份外卖炒菜（比如一份标准黄焖鸡、一份鱼香肉丝饭）是很难凑够 100g 以上瘦肉的。瘦肉不够就加肉，或者用一点蛋白粉/内蒙牛肉干来补。

建议搜索关键词：跷脚牛肉、牛肉汤、黄焖鸡、酸菜鱼、蒸鸡、烤鸡、窑鸡、鸡腿、沙县。建议固定吃几家外卖，以便知道它家的一份主食、瘦肉的重量，方便计算。外卖配的长方形米饭每盒大约 300-350g 米饭，约为 100g 碳水。瘦肉需要自己称重或估重。

## 8.减脂期感觉饿怎么办？

表格配额较低（目的是为了少做不做有氧 节约时间），所以可能会略饿。怎么办？

最主要的办法：①选择高饱腹感主食。表格提供的可选主食里，饱腹感高的有：早饭的燕麦麸、燕麦片，午饭晚饭的米饭。也可以自备偏门的高饱腹感主食：土豆（碳水率 18%）、红薯（碳水率 22%）。面条、米线、馒头等都是饱腹感很低的主食，容易吃不饱。

其他几条办法：②蔬菜能抗饿，除了力量训练的练后餐，其他任何各餐都是多吃先吃蔬菜；③蛋白质能抗饿，各餐蛋白质配额都给得较高，请把瘦肉吃足，觉得饿还可以超出一点吃，不用担心热量多了；④利用零食夜宵的配额来垫肚子，但必须吃表格里举例的那些食物；⑤有氧以表格规定的为限，不要更多有氧，否则会更饿，饮食已经提供了足够的热量缺口，不要觉得擅加有氧能加速减脂。

## 9.表格里的零食夜宵配额必须吃吗？

表格里的零食夜宵配额其实很少，大约是全天 1 成碳水和 2 成蛋白质。如果要吃，一定要按我举例的食物品种，最优是蛋白质食物，次优是乳制品、鸡蛋这样的碳蛋脂的混合物，禁止用糖油混合物或者纯碳水当零食夜宵，详见表格里的文字。

设计零食夜宵的初衷，是因为很多人餐间或者睡前会饿，为了让大家舒服一些，所以留了一点饮食配额。特别是减脂期的睡前，大家普遍会觉得饿，这时候吃点夜宵垫垫再睡觉就不难受了。但如果你确实没有吃零食夜宵的习惯，那就不吃了，那点配额不多的，对热量摄入影响不大；也可以其他几顿多吃一点蛋白质就补上了。

## 10. 表格里说的蔬菜到底是哪些？

分为三类：

- ①不是蔬菜是主食，要计入碳水配额：土豆、玉米、山药、芋头、南瓜等；
- ②较高碳水率蔬菜，少吃点可以不计入碳水：蒜薹、藕、笋、红萝卜等；
- ③大部分蔬菜是不计入碳水配额可以多吃的：叶子菜、蘑菇、黄瓜、莴笋、番茄等。

蔬菜的几个好处：

- ①压制胰岛素。蔬菜里的纤维素能帮助压制胰岛素，减少增脂，只有力量训练的练习餐是少吃后不吃蔬菜的（该餐后要升高胰岛素），其他任何餐都多吃先吃蔬菜；
- ②抗饿。减脂期有人会觉得饿，问答 8 提供了解决办法，其中一点就是多吃蔬菜；
- ③补充维生素矿物质。问答 5 讲了水果只能浅吃，所以我们的维生素矿物质来源更加需要蔬菜来提供。确实连蔬菜也吃不上的，可以买复合维生素矿物质片。

## 11. 减脂或增肌到什么程度停止？

首先取决于你的审美。比如减脂，有人觉得匀称身材就够了，有人觉得略有线条和腹肌才行，有人觉得要爆血管肌肉拉丝才行。又如增肌，有人觉得没有腹肌就很胖了，有人觉得脂包肌状态继续增肌也可以，有人觉得高体脂胖胖地增肌也不嫌弃自己。

我的建议是：

减脂，如果没有足够的肌肉量，就不要追求像 up 主这种低体脂率，因为低体脂率必须有足够肌肉量来配合才好看，否则就是细狗乃至排骨身材，这是没有意义的低体脂率，建议减到一个略有线条和腹肌的状态即可。但如果你练过两三年以上且有足够的肌肉量，是可以做一次比较彻底的减脂的，让身体出现一定的爆血管和肌肉拉丝。

增肌，如果体脂率高到别人觉得你已经是偏胖（而不是壮）身材了，就要考虑减脂了，毕竟大家还是不想成为胖子。但这时候你减脂的程度不一定要减很多，可以只减到一个相对较低的体脂率，比如到匀称身材，或者略有线条的身材，而不是要减干。为啥呢？还是上面说的，如果没有足够的肌肉量就不要减干。

## 12. 减脂需要吃放纵餐吗？

有一类减脂教程建议的饮食配额比 up 主发的还要更低，且要求食物必须「干净」，不能吃食堂、外卖、大众伙食，类似于健身选手备赛后期的那套吃法。这样会让人难以忍受，所以每周要安排一个「放纵餐」来缓冲痛苦和避免热量缺口过大。

但我们表格讲的是生活化减脂，首先饮食配额不算非常少，其次脂肪摄入来源用的是炒菜油+少量鸡蛋牛奶+瘦肉自带的脂肪，这样脂肪摄入不多不少，大家就吃食堂、外卖、家常伙食就行。唯一限制少吃不吃五花肉、糖油混合物。既如此，哪还需要隔三差五要去专门安排一个「放纵餐」来「缓冲痛苦」呢？根本就不痛苦，所以不需要放纵餐。

注意，我说不需要放纵餐，不是不许你在外就餐。在外就餐≠放纵餐，在外就餐时，桌上摆的还是碳蛋脂，还是主食、瘦肉、五花肉、糖油混合物等这些食物。你还是按既定的饮食模式去配餐就行了。我在《饮食》长视频的 1 小时 14 分钟开始，举例了很多在外就餐的场景，原则就是：①至少吃够 100g 以上瘦肉（能有 20-30g 蛋白质）；②主食量根据该餐性质和你的需求量来定；③脂肪来源就是菜里的油+瘦肉里的微量脂肪；④糖油混合物/五花肉少吃不吃，否则脂肪超标。

## 13. 体测仪数据能证明减脂或增肌吗？

不能。体测仪数据只有体重有用，骨骼肌、体脂肪数据都不要当真。

骨骼肌方面，内置算法是与体重强烈的相关的，只要你体重在下降，它大概率告诉你骨骼肌下降。比如我的减脂期，告诉我流失了 8kg 肌肉，这是不可能的，因为我的力量没有明显下降。

体脂肪方面，内置算法对体脂率的测量不敏感。不敏感的意思是说，你必须确实显著增加/降低了体脂肪，它才能测出来。不信的话，你连续测两次，或者隔一天测一次，脂肪数据都能有明显变化，这绝对不可能是真的。

所以请大家千万不要纠结体测仪告诉你的骨骼肌、体脂肪数据变化，你只管它告诉你的体重就行了。

那么，怎么判断减脂/增肌的效果呢？减脂就是看体重、腰围、视觉变化，只要体重、腰围在下降，别人觉得你在变瘦，那就一定是在减脂。增肌就是看体重、力量变化，只要体重有上升趋势（但不会很明显，请看问题回答 2），且大项力量有所增加，那就一定是在增肌。

## 14. 减脂必须做力量训练吗？

不是。力量训练和减脂没有直接关系，因为我们能用饮食提供足够的热量缺口，造成脂肪分解。

为什么 up 主减脂会力量训练呢？这是因为力量训练配合练后餐，能让人获得一个增肌增脂的窗口期，减少减脂期的肌肉净损失。这对有肌肉的人很重要，因为他们减脂目的是展现肌肉，而不是单纯想变成瘦子，所以必须珍惜增肌期好不容易积累起来的肌肉，办法就是做力训配和练后餐来减少肌肉净损失。

但对于普通人来说，减脂是不需要做力量训练的。首先从目的来看，普通人本来就没啥肌肉，也不在乎分解了那点肌肉，他们只需要体重、腰围下降，只需要看起来变瘦即可。其次从成本来看，普通人本来就没有力训基础，而力训入门都需要投入很大精力和时间，不可能等着力训入门了才开始去做减脂，这样成本太高了。所以减脂是否需要力训是因人而异的。普通人可以无力训，只靠饮食（或者捎带一点有氧）就能搞定减脂，将来如果要考虑增肌，则必须有力训。有些讲解要求完全不会力训的普通人，为了减脂要去做学力训，要去办健身卡、请私教，这完全是瞎折腾。

## 15. 普通人减脂为何不需要高频有氧？

减脂需要一个合适的热量缺口，我们优先用饮食来提供，这样时间成本最低，所以表格里我设计的饮食配额会相对较低（但不是节食，不致于很饿），目的是让大家少做有氧节约时间。你只需要按推荐的饮食配额去吃饭，热量缺口马上就出来了，根本不需要去搞多少有氧。

但是，如果要追求超低体脂率，我们就必须一直掉体重。而随着体重下降，我们的基础代谢也会下降（基础代谢和体重强相关）。为了保持既有的热量缺口，就必须进一步少吃一些碳水。但是，碳水降低的难受程度是边际递增的，降低一点碳水并不会觉得难受，但降低到一个特定程度时就会很难受。这时候，我们为了继续降低体重就不会再降低碳水了，而是选择多做一点有氧来提供热量缺口。

所以大家会看到，健身运动员在减脂前期一般都是没有氧的，因为用饮食就能提供热量缺口，但在追求极低体脂率的阶段，有氧频率会相当高，因为这时候已经不能再压榨饮食了，否则会非常难受，这时候就宁愿加有氧也不减碳水了。但是，普通人减脂基本不会经历这种追求极低体脂率的阶段，不会经历这种「碳水摄入太少感到非常难受」的阶段，所以就不需要用加有氧的方式来缓解碳水问题。

当然，你确实觉得不想减碳水的话，也可以用加有氧的方式来让自己碳水吃的比较多，这也是可行的。

## 16.有了表格后我还需要用薄荷 app 配餐吗？

不需要，可能会起到反效果。我给你做的表格里，已经给你写明了食物品种+重量，已经是一个给你配置好的具体食谱了，所以不需要你自己再去配餐。我遇到过不少人，在有表格后，同时又自己用薄荷 app 配餐，结果他配的餐和我设计的表格，在摄入总量和日内分配上都有挺大不同，但自己又意识不到问题，相当于付费让我给他做了方案，但实际又没有使用。

薄荷 app 对你的作用是，你可以用它来了解食物的性质、碳蛋脂率，为以后自己配餐来储备知识。但在目前阶段，既然你都买了表格，我给你设计和计算好了一切饮食，那你就不需要自己再去重新配餐了。

## 17.在外就餐怎么吃？

在外就餐不影响减脂。在外就餐桌上摆的还是碳蛋脂，而不是什么区别于家里的特殊食物，你只要会选择就不会吃错。

吃法：①主食量参考在家吃饭的量，比如你在家吃多大体积的米饭，你在外也吃那么多；②瘦肉菜随便吃不限制（但要确保那是瘦肉，而不是半肥半瘦的肉），瘦肉是不容易吃多的，蛋白质的饱腹感很强，一般人一餐吃两三百克瘦肉往往都会觉得有点费劲；③五花肉、糖油混合物基本不要碰，最多尝下口味。脂肪超标的原因不是炒菜里的油，而是无意识地吃五花肉、糖油混合物，这两种东西一排除，脂肪就不会炸；④基本别喝酒。酒精的热量是 7 大卡/g，如果换算成碳水，半斤白酒（250g）热量=220g 碳水，五瓶啤酒（3kg）热量=280g 碳水，超过一般人的全天碳水量，热量之高远超想像，特别影响减脂。

## 18.居家/宿舍健身怎么弄？

首先我必须强调，**非必要请勿居家/宿舍健身**。原因：①时间成本，居家/宿舍健身和健身房健身是一样的，只是节约了来去路上的那点时间；②上手难度，居家/宿舍健身更难，因为对新手来说没有健身房的固定器械引导，只能用全自由阻力来源（哑铃/弹力带等），很多动作上不了手，它适合老手，但不适合新手；③配重难度，居家/宿舍健身更难，因为各部位需要的阻力大小不同，比如哑铃划船重量，要比哑铃侧平举需要的重量大得多，所以居家/宿舍健身配重很困难，所谓「一副哑铃练全身」是不现实的，如果这样都能练到的话，那健身房根本不需要配置那么多不同配重的哑铃/杠铃/固定器械了。

选择居家/宿舍健身最主要的原因，是小白对健身房有社恐，觉得自己不会练，怕被嘲笑而不敢去健身房。Ok，不会练，那你居家也不会练，比如你不会健身房的划船，那你居家就会划船了吗？当然也不会。怕在健身房被嘲笑，那就更是多虑了，健身房里大家各练各的，除非你练得特好或者颜值惊人，否则没人看你。你完全可以办个健身房的次卡、周卡去体验后，再决定是否要居家/宿舍健身。

了解了上述内容后，你仍然决定要居家训练，则看下面我发的文字指导来理解居家训练该怎么做，切勿不要自己随便拿几个动作（俯卧撑、卷腹等）组合就觉得是训练了。

**①居家/宿舍训练的本质：**和健身房训练的本质是一样的，通过配重来让一个训练动作只能完成 6-15 次重复，破坏肌纤维，配合练后餐获得一个增肌效果。区别是健身房的配重非常方便，有不同重量的哑铃、杠铃、钢线等，而居家训练你就没有那么多样的配重办法了。

**②阻力来源：**如果你自己买哑铃、杠铃来提供阻力，就相当于自己开健身房，需要买特别多，因为不同部位需要的重量是完全不同的，这样成本需要大几百乃至上万元。便宜的办法，建议买三根不同磅数的弹力带+一根引体向上杆子，成本 200 元以内。当然你愿意买各种哑铃、杠铃更好，握感比弹力带好，不会勒手。B 站抖音搜弹力带健身，会有一些博主出动作教学视频。

**③分化方式：**居家/宿舍训练也是要讲分化的，而不是随便什么动作乱组合练练就行了。可以参考问答 20 发的居家/宿舍健身的三分化计划。为什么不建议用四分化和五分化呢？因为分化越细，一个部位就需要更多的动作，居家/宿舍训练的器械实在有限，不能支持这种练法。所以宁愿选择三分化（乃至二分化），一个部位不用练得那么「透」，但循环速度会比较快。

**④动作模式：**居家/宿舍训练的动作模式和健身房一样，但受限于使用的是弹力带，有些动作没法做，详见问题 20 的居家/宿舍健身训练计划。如果你配置了各种重量的哑铃、杠铃，那就基本能模拟健身房的自由力量区了（但这样比健身房办卡的成本高得多）。

**⑤配重和重复次数：**居家/宿舍训练的不好加大重量，可以用 8-12 次力竭的一般重量，甚至是 10-15 次力竭的较轻重量。但特别注意，居家/宿舍健身因为有的人是徒手训

练，或者哑铃或弹力带的阻力不够，他就去做 15 次重复以上的很轻的训练，这是不行的，这时候一定要增加点阻力。

**⑥组间休息：**胸背腿的动作，组间休息 2-2.5 分钟，肩膀手臂的动作，组间休息 1.5-2 分钟。一次训练 1 小时或 1 小时出头一点，足以练 20-25 组。

## 19.健身房三分化训练计划

训练计划仅为参考，小白很容易错误地觉得「拿到 XX 计划就能变强」，他把训练计划理解成了武侠小说里「武功秘籍」，认为拿到了这个秘籍照着练就能变牛，其实不是。不同 up 主给的训练计划，动作选择其实都很相似，大部分动作都是共有的，但大家的训练效果却差别很大。**因为训练的关键并不是训练计划，而是你做具体动作的水平。**

练背日（三天可以交换）			
	动作	注意事项	目标肌肉
动作选 3 个 每个动作做 4 组 配重 8-12 次力竭 做到接近力竭	引体向上	窄握距与肩同宽，使得大臂从前往后运动，主练下背阔；宽握距大于肩宽，使得大臂从外往内运动，主练大圆肌和上背阔；两种都可以练	背阔肌、大圆肌
	高位下拉		
	器械下拉		
	杠铃划船	窄握距与肩同宽，使得大臂从前往后运动，主练下背阔	背阔肌
	单边哑铃划船		
	坐姿器械划船	宽握、开肘、拉向胸口、肩胛骨做前引后缩	中下斜方肌、肩后束
	坐姿器械划船	窄握、夹肘、拉向肚子、肩胛骨稳定不做前引后缩	背阔肌
动作选 1-2 个 总共做 6 组 配重 8-12 次力竭 做到完全力竭	蝴蝶机反向飞鸟	充分开肘，大臂才能做水平外展，注意肩胛骨稳定不做前引后缩	肩后束
	龙门架反向飞鸟		
	哑铃俯身飞鸟		
动作选 1-2 个 总共做 6 组 配重 8-12 次力竭 做到完全力竭	曲杆短杠铃弯举	大臂贴身稳定，这样就不会做肩关节的屈伸，只做肘关节屈	肱二头
	哑铃弯举		
	龙门架杆弯举		
	龙门架绳索弯举		肱二头、肱肌
组数：合计 $12+6+6=24$ 组；训练时长：一般不超过 1.5 小时 组间间歇：背 2-3 分钟，肩、臂 1.5-2.5 分钟			

练胸日（三天可以交换）			
	动作	注意事项	目标肌肉
3 组 配重 8-12 次力竭 做到完全力竭	蝴蝶机夹胸	热身	胸大肌、肩前束
动作选 1 个 每个动作 4 组 配重 8-12 次力竭 做到接近力竭	杠铃平板卧推	杠铃、史密斯、哑铃各有优势，不要永远只练一种	胸大肌、肩前束、肱三头
	史密斯平板卧推		
	哑铃平板卧推		
动作选 1 个 每个动作 3 组 配重 8-12 次力竭 做到接近力竭	坐姿器械推胸		胸大肌、肩前束、肱三头
	上斜卧推（杠铃或史密斯或哑铃）	新手别做，新手不需要专练上胸	
	双杠臂屈伸	新手别做，新手根本做不动	
	龙门架夹胸	肘关节保持稳定，不要一边夹胸一边屈肘	
动作选 1-2 个 总共做 6 组 配重 8-12 次力竭 做到接近力竭	坐姿哑铃推举	因为练胸就会练到肩前束，所以会觉得力量比单独练肩更小，这是正常的	肩前束、肱三头
	坐姿器械推举		
	坐姿史密斯推举		
	哑铃前平举		
动作选 1 个 总共做 4 组 配重 8-12 次力竭 做到完全力竭	哑铃侧平举		肩中束
	单边龙门架侧平举		
动作选 1 个 总共做 4 组 配重 8-12 次力竭 做到完全力竭	龙门架直杆下压	大臂位置保持稳定，只做肘关节伸	肱三头
	龙门架绳索臂屈伸		
	龙门架过顶臂屈伸		
	平板仰卧臂屈伸		

组数：合计  $10+6+4+4=26$  组；训练时长：一般不超过 1.5 小时  
 组间间歇：胸 2-3 分钟，肩、臂 1.5-2.5 分钟

## 练腿日（三天可以交换）

### 版本 A-主练股四头肌（这一次练版本 A 下一次练版本 B）

	动作	注意事项	目标肌肉
6 组 配重 8-12 次力竭 做到接近力竭	杠铃自由深蹲		股四头
动作选 1-2 个 总共做 6 组 配重 8-12 次力竭 做到接近力竭	哈克机	起始位小腿往后（下）放，预先增加了屈膝，减少了髋关节屈，导致动作全程的伸膝幅度大，伸髋幅度小，更练股四头肌	
	倒蹬机		
	哑铃箭步蹲		
	器械腿屈伸		
动作选 1-2 个 总共做 8 组 做到完全力竭	平板卷腹	卷腹是做脊柱屈，不是做仰卧起坐的髋关节屈，卷腹和髋关节无关，请先学会动作教程	腹直肌
	器械卷腹		
	悬垂举腿	举腿是做骨盆后旋，不是做抬腿的髋关节屈，悬垂举腿和髋关节无关，请先学会动作教程	

组数：合计  $6+6+8=20$  组；训练时长：一般不超过 1.5 小时

组间间歇：腿 2-3 分钟（深蹲可以 3-5 分钟），腹 1.5-2.5 分钟

### 版本 B-主练腘绳肌和臀大肌（这一次练版本 B 下一次练版本 A）

	动作	注意事项	目标肌肉
6 组 配重 8-12 次力竭	罗马尼亚硬拉或直腿硬拉		腘绳肌、臀大肌
动作选 1-2 个 总共做 6 组 配重 8-12 次力竭 做到接近力竭	哈克机	起始位小腿往前（上）放，预先减少了屈膝，增加了屈髋，导致动作全程的伸膝幅度小，伸髋幅度大，更练腘绳肌和臀大肌	
	倒蹬机		
	哑铃箭步蹲		
	器械腿弯举		腘绳肌、小腿
动作选 1-2 个 总共做 8 组 做到完全力竭	平板卷腹	卷腹是做脊柱屈，不是做仰卧起坐的髋关节屈，卷腹和髋关节无关，请先学会动作教程	腹直肌
	器械卷腹		
	悬垂举腿	举腿是做骨盆后旋，不是做抬腿的髋关节屈，悬垂举腿和髋关节无关，请先学会动作教程	

组数：合计  $6+6+8=20$  组；训练时长：一般不超过 1.5 小时

组间间歇：臀腿 2-3 分钟，腹 1.5-2.5 分钟

### 女生练腿日的变化

①版本 A 练一次，版本 B 练两次，而不是像男生那样一比一轮替，因为女生不需要发达的股四头肌

②练腹改为做臀推/臀桥/后踢，动作 1-2 个，总共做 6 组，配重 8-12 次力竭，因为女生不需要练腹，要加强臀大肌

## 20.健身房四分化训练计划

训练计划仅为参考，小白很容易错误地觉得「拿到 XX 计划就能变强」，他把训练计划理解成了武侠小说里「武功秘籍」，认为拿到了这个秘籍照着练就能变牛，其实不是。不同 up 主给的训练计划，动作选择其实都很相似，大部分动作都是共有的，但大家的训练效果却差别很大。因为训练的关键并不是训练计划，而是你做具体动作的水平。

练背日（四天可以交换）			
	动作	注意事项	目标肌肉
动作选 4 个 每个动作 4 组 配重 8-12 次力竭 做到接近力竭	引体向上	窄握距与肩同宽，使得大臂从前往后运动，主练下背阔；宽握距大于肩宽，使得大臂从外往内运动，主练大圆肌和上背阔；两种都可以练	背阔肌、大圆肌
	高位下拉		
	器械下拉		
	杠铃划船	窄握距与肩同宽，使得大臂从前往后运动，主练下背阔	背阔肌
	单边哑铃划船		
	坐姿器械划船	宽握、开肘、拉向胸口、肩胛骨做前引后缩	中下斜方肌、肩后束
	坐姿器械划船	窄握、夹肘、拉向肚子、肩胛骨稳定不做前引后缩	背阔肌
动作选 2 个 每个动作 4 组 配重 8-12 次力竭 做到完全力竭	蝴蝶机反向飞鸟	充分开肘，大臂才能做水平外展，注意肩胛骨稳定不做前引后缩	肩后束
	龙门架反向飞鸟		
	哑铃俯身飞鸟		
组数：合计 $16+8=24$ 组；训练时长：一般不超过 1.5 小时 组间间歇：背 2-3 分钟，肩 1.5-2.5 分钟			

练胸日（四天可以交换）			
	动作	注意事项	目标肌肉
3 组 配重 8-12 次力竭 做到完全力竭	蝴蝶机夹胸	热身	胸大肌、肩前束
动作选 1 个 每个动作 5 组 配重 8-12 次力竭 做到接近力竭	杠铃平板卧推	杠铃、史密斯、哑铃各有优势，不要永远只练一种	胸大肌、肩前束、肱三头
	史密斯平板卧推		
	哑铃平板卧推		
动作选 2 个 每个动作 3 组 配重 8-12 次力竭 做到接近力竭	坐姿器械推胸		胸大肌、肩前束、肱三头
	上斜卧推（杠铃或史密斯或哑铃）	新手别做，新手不需要专练上胸	
	双杠臂屈伸	新手别做，新手根本做不动	
	龙门架夹胸	肘关节保持稳定，不要一边夹胸一边屈肘	
动作选 1-2 个 总共做 8 组 配重 8-12 次力竭 做到接近力竭	坐姿哑铃推举	因为练胸就会练到肩前束，所以会觉得力量比单独练肩更小，这是正常的	肩前束
	坐姿器械推举		
	坐姿史密斯推举		
	哑铃前平举		
动作选 1-2 个 总共做 4 组 配重 8-12 次力竭 做到完全力竭	哑铃侧平举		肩中束
	单边龙门架侧平举		

组数：合计  $14+8+4=26$  组；训练时长：一般不超过 1.5 小时  
组间间歇：胸 2-3 分钟，肩 1.5-2.5 分钟

练臂日（四天可以交换）			
	动作	注意事项	目标肌肉
动作选 3 个 每个动作 4 组 配重 8-12 次力竭 做到完全力竭	曲杆短杠铃弯举	大臂贴身稳定，这样就不会做肩关节的屈伸，只做肘关节屈	肱二头
	哑铃弯举		
	龙门架杆弯举		肱二头、肱肌
	龙门架绳索弯举		
动作选 3 个 每个动作 4 组 配重 8-12 次力竭 做到完全力竭	平板窄距卧推（史密斯或自由）	窄握距与肩同宽，如此能抑制大臂水平内收，减少练胸，注意力在肘关节伸	肱三头、肩前束
	龙门架直杆下压	大臂位置保持稳定，只做肘关节伸	肱三头
	龙门架绳索臂屈伸		
	龙门架过顶臂屈伸		
	平板仰卧臂屈伸		

组数：合计  $12+12=24$  组；训练时长：一般不超过 1.5 小时  
组间间歇：1.5-2.5 分钟

## 练腿日（四天可以交换）

### 版本 A 主练股四头肌（这一次练版本 A，下一次练版本 B）

	动作	注意事项	目标肌肉
6 组 配重 8-12 次力竭 做到接近力竭	杠铃自由深蹲		
动作选 1-2 个 总共做 6 组 配重 8-12 次力竭 做到接近力竭	哈克机	起始位小腿往后（下）放，预先增加了屈膝，减少了屈髋，导致动作全程的伸膝幅度大，伸髋幅度小，更练股四头肌	股四头肌
	倒蹬机		
	哑铃箭步蹲		
	器械腿屈伸		
动作选 1-2 个 总共做 8 组 做到完全力竭	平板卷腹	卷腹是做脊柱屈，不是做仰卧起坐的髋关节屈，卷腹和髋关节无关，请先学会动作教程	腹直肌
	器械卷腹		
	悬垂举腿		

组数：合计  $6+6+8=20$  组；训练时长：一般不超过 1.5 小时

组间间歇：腿 2-3 分钟（深蹲可以 3-5 分钟），腹 1.5-2.5 分钟

### 版本 B 主练腘绳肌和臀大肌（这一次练版本 B，下一次练版本 A）

6 组 配重 8-12 次力竭 做到接近力竭	罗马尼亚硬拉或直腿硬拉		
动作选 1-2 个 总共做 6 组 配重 8-12 次力竭 做到接近力竭	哈克机	起始位小腿往前（上）放，预先减少了屈膝，增加了屈髋，导致动作全程的伸膝幅度小，伸髋幅度大，更练腘绳肌和臀大肌	腘绳肌、臀大肌
	倒蹬机		
	哑铃箭步蹲		
	器械腿弯举		
动作选 1-2 个 总共做 8 组 做到完全力竭	平板卷腹	卷腹是做脊柱屈，不是做仰卧起坐的髋关节屈，卷腹和髋关节无关，请先学会动作教程	腹直肌
	器械卷腹		
	悬垂举腿		

组数：合计  $6+6+8=20$  组；训练时长：一般不超过 1.5 小时

组间间歇：臀腿 2-3 分钟，腹 1.5-2.5 分钟

### 女生练腿日的变化

①版本 A 练一次，版本 B 练两次，而不是一比一轮替，因为女生不需要发达的股四头肌

②练腹改为做臀推/臀桥/后踢，动作 1-2 个，总共做 6 组，配重 8-12 次力竭，因为女生不需要练腹，要加强臀大肌

## 21.居家/宿舍健身三分化计划

居家/宿舍健身请先看问题 17 对居家健身的指导，新手非必要不搞居家/宿舍健身~

练背日（三天可以交换）			
	动作	注意事项	目标肌肉
动作选 2 个 每个做 6 组 配重 8-12 次力竭 做到接近力竭	引体向上	窄握距与肩同宽，使得大臂从前往后运动，主练下背阔；宽握距大于肩宽，使得大臂从外往内运动，主练大圆肌和上背阔；两种都可以练	背阔肌、大圆肌
	弹力带/单边哑铃划船	窄握距与肩同宽，使得大臂从前往后运动，主练下背阔	背阔肌
	杠铃划船	宽握、开肘、拉向胸口、肩胛骨做前引后缩	中下斜方肌、肩后束
	坐姿弹力带划船	窄握、夹肘、拉向肚子、肩胛骨稳定不做前引后缩	背阔肌
	坐姿弹力带划船	充分开肘，大臂才能做水平外展，注意肩胛骨稳定不做前引后缩	肩后束
6 组 配重 8-12 次力竭 做到完全力竭	哑铃/弹力带俯身飞鸟	大臂贴身稳定，这样就不会做肩关节的屈伸，只做肘关节屈	肱二头
6 组 配重 8-12 次力竭 做到完全力竭	哑铃/弹力带弯举		

组数：合计  $12+6+6=24$  组；训练时长：一般不超过 1.5 小时  
组间间歇：背 2 分钟，肩、臂 1.5 分钟

练胸日（三天可以交换）			
	动作	注意事项	目标肌肉
动作选 2 个 每个做 5 组 配重 8-12 次力竭 做到完全力竭	俯卧撑（脚垫高一点）	使得躯干在水平面，是远固定的平板卧推	胸大肌、肩前束、肱三头
	俯卧撑（常规）	常规俯卧撑是远固定的下斜卧推	
	平板哑铃卧推		
动作选 1 个 总共做 6 组 配重 8-12 次力竭 做到完全力竭	哑铃推举	因为练胸就会练到肩前束，所以会觉得力量比单独练肩更小，这是正常的	肩前束、肱三头
	弹力带推举		

动作选 1 个 总共做 6 组 配重 8-12 次力竭 做到完全力竭	窄距俯卧撑	双手位置与肩同宽，抑制大臂水平内收，如此减少胸大肌发力，注意力做肘关节屈	肱三头、肩前束
	弹力带臂屈伸	大臂位置保持稳定，只做肘关节伸	肱三头
动作选 1 个 总共做 4 组 配重 8-12 次力竭 做到完全力竭	哑铃侧平举		肩中束
	弹力带单边侧平举		
	弹力带提拉		肩中束、肱二头
<b>组数：合计 <math>10+6+6+4=26</math> 组；训练时长：一般不超过 1.5 小时</b>			
<b>组间间歇：胸 2 分钟，肩、臂 1.5 分钟</b>			

练腿日（三天可以交换）			
	动作	注意事项	目标肌肉
6 组 配重 8-12 次力竭 做到完全力竭	哑铃/弹力带自由深蹲		股四头
6 组 配重 8-12 次力竭 做到完全力竭	哑铃/弹力带硬拉		腘绳肌、臀大肌
6 组 配重 8-12 次力竭 做到完全力竭	哑铃箭步蹲		股四头
8 组 做到自然力竭 做到完全力竭	平板卷腹	卷腹是做脊柱屈，不是做仰卧起坐的髋关节屈，卷腹和髋关节无关，请先学会动作教程	腹直肌
<b>组数：合计 <math>6+6+6+8=26</math> 组；训练时长：一般不超过 1.5 小时</b>			
<b>组间间歇：臀腿 2-3 分钟，腹 1.5 分钟</b>			
女生练腿日的变化			
①深蹲组数减 3 组，硬拉组数加 3 组，因为女生不需要发达的股四头肌； ②练腹改为弹力带臀桥，6 组，配重 8-12 次力竭，继续加强臀大肌，不练腹是因为女生体脂率很难支持有腹肌			