

使肌肉增長的三大秘密

我們的肌肉不會在意我們使用哪種訓練方法，它只在意它所受到你刺激是否足夠。

人體的適應力很強，很快就會適應一個程度的刺激。所以要使肌肉長大就要不斷提高對身體的刺激。

這三個秘密，就是使肌肉不斷增長的關鍵：

秘密 1：訓練強度

訓練強度很直觀的就是「重量」。舉的越重，訓練強度就越高。

以徒手訓練動作伏地挺身來舉例：

如果一般的伏地挺身你只能做 10 下，那麼伏地挺身對你來說的訓練強度就夠高。它足以使你的身材進步。

但是如果你可以做到 30、40 甚至 50 下，那伏地挺身對你來說可以維持身材，但不足以使身材進步。

秘密 2：漸進式超負荷

漸進式超負荷，就是讓自己身體所受的刺激有固定頻率的增加。

隨著身體所受到的刺激增加，達到讓肌肉長大的目的。

提供你幾個達成漸進式超負荷的方法，以伏地挺身為例。

#漸進式超負荷的方法

1. **增加重量**：揹書包做伏地挺身，或是把腳放在高於地板的平面。
2. **增加組數**：這週做一般伏地挺身 8 下 4 組，下週進步為 8 下 5 組。
3. **增加次數**：這週做一般伏地挺身 8 下 4 組，下週進步為 9 下 4 組。
4. **增加動作數量**：對於胸部訓練不只做手掌與肩同寬的伏地挺身，可以加入將兩隻手掌距離拉近，形成**夾胸推**的動作。
5. **增加動作難度**：可以從動作行程的快慢來提高動作難度。原本伏地挺身下去和上來都 1 秒鐘，改為下去上來都用 2 秒鐘。

6. **減短組間休息時間**：原本伏地挺身的組間休息時間為 60 秒，改為 55、50、45 ……

。

7. **增加訓練頻率**：原本一週練胸部一次，可以在其它天練其他部位的時候，加入一點胸部訓練。

例如週一練胸，週三練背。再週三練完背的時候再練一點胸。

Alex 的漸進式超負荷做法

用非常有名的徒手練背動作「**引體向上**」為例。

第一週我能做自身重量的引體向上 8 下 4 組，下週就進步為 9 下 4 組。一直到能做到 12 下 4 組。

之後我就會在增加組數，可以是 12 下 4 組 + 5 下 1 組。或是改為 10 下 5 組。

只要高於 12 下 4 組的 48 下，就是一個漸進式超負荷的做法。

秘密 3：訓練量

訓練量的公式：**重量 × 組數 × 次數**。

可以用上面所提到的提升重量、組數、次數的方法去提高你的訓練量。

這邊 Alex 用健身房訓練的臥推來舉例：

臥推 70 公斤，8 下，4 組。訓練量為 $70 \times 8 \times 4 = 2240$ 公斤