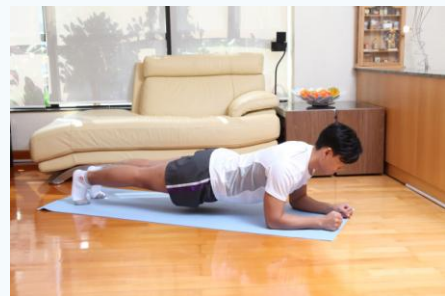


肌肉強化運動簡介

肌肉強化運動是男女老幼都適合的運動，可以增強肌肉的力量和耐力，還可以令肌肉線條看起來更健美。

肌肉力量	指肌肉在一次收縮時所能產生的最大的力量
肌肉耐力	指肌肉能夠持續用力的最長時間或最高反覆次數

每當談及肌肉強化運動時，大家或會聯想起筋肉人在健身室舉啞鈴，或一些重型的健身機械等。事實上，其他類型的運動都可以強化肌肉；即使用簡單的器材甚至沒有任何工具，單憑自己的體重也能於辦公室或家中進行肌肉訓練。



肌肉強化運動

辦公室或家中能進行的肌肉鍛鍊	健身室的肌肉鍛鍊
<ul style="list-style-type: none"> • 自體重量的健身運動（掌上壓、提腿等） • 利用簡單物件，如水瓶、釘書機等作輕量重力訓練 • 橡筋帶肌肉訓練 	<ul style="list-style-type: none"> • 啞鈴肌肉訓練 • 槓鈴肌肉訓練 • 器械肌肉訓練

不少人都認為自己不需要做肌肉強化運動，因為不想變成「筋肉人」。至於女士，很多則不想身體肌肉變得粗大，因而抗拒做肌肉強化運動。事實上，要練成「筋肉人」般的肌肉是需要強度很高的密集訓練，再配合飲食才能做到的。其實任何年齡的男女都適合做肌肉強化運動。

肌肉強化運動適合任何年齡、性別的人士進行。在職人士應該培養經常做肌肉強化運動的習慣，以促進肌肉和身體健康。然而，如有運動功能障礙，例如某些長期病患者或傷殘人士，應先諮詢家庭醫生或專業人士的意見，選擇強度和種類都適合自己的肌肉強化運動，以防受傷。