

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類            來源 大成報 日期 90. 3. 13 版面 九版

## 女肉肌成變會不 力肌在潛揮發

### 實結更線曲 能機理心、生善改可 練訓度適

記者 徐大基／報導

談到健身房中的重量訓練室，常讓人聯想到藍波般體格的猛男甚至猛女，讓不想變成「肌肉棒子」的女性卻步，「不小心練成比男人還要男人的肌肉怎麼見人？」其實，這都是因為對於重量訓練不瞭解而造成的誤解，女性從事適度的重量訓練，不但不會練出肥大肌肉，還能使身體的線條更美。

女性應該從事適當的肌肉訓練，因為女性本來就有一種潛在的肌力，特別在於上肢部份的肌力，但卻未被女性真正的利用、發揮，一般而言，女性對肌力的增加要比男性來得更多。

事實上，肌力訓練可以改善生、心理機能，也可以雕塑身體曲線，使得身材更好看，對於胸部與臀部均有托高效果，所以會使人看起來神采飛揚、感覺更有自信、緊密結實的肌肉、優美的身材曲線，這樣子反而不會減少女人味，更能增添另一種韻味。

一般人誤認為從事重量訓練會產生笨重肌肉，事實上，女性絕對有發展肌肉的潛力，但因肌肉肥大需要荷爾蒙(睾丸酮等)的刺激，才容易生成肌肉，所以女性因先天遺傳因素而使肌肉發展受到限制，所以女性即使從事強大的肌力訓練也不容易產生像男性的肥大肌肉，但能使女性看起來更有健康線條美，一般看到有些國外女性或女性健美選手，以極大量的重量

訓練練出全身「驚人」的肌肉，都是必須配合藥物注射才可能達成的。

