

# 女士健身迷思：練肌肉會變得粗大嗎？

很多女性朋友一聽到要鍛鍊肌肉，或做負重運動就會避之則吉，一來是辛苦，更重要的是女士對練肌肉都會有一個錯誤的觀念，就是會變得大隻，像男士們長有一塊塊的肌肉。其實這些都是誤解，肌肉絕對是女士們好身材的好朋友，一般的鍛鍊是可以幫助塑身，增加身體線條美，加速消脂。



你想像中的效果是這樣



實際的效果其實是  
這樣

## 會練到男士般粗大？

女性的體質和肌肉天生不發達，肌肉比例較少，肌肉相比起男性是很難粗大的，一般

的肌肉訓練對女士來就是只可以說是改善身體線條，塑形。而且，你要知道一般男士要練大肌肉都是得來不易的，是需要長期經歷刻苦的訓練，補充大量的蛋白質，配合supplement☐設計訓練program☐用對訓練方法，有時還要視乎本身身體質素才會有成效。

### 健美小姐的粗大肌肉是如何得來的？

健美小姐要練到如此效果一定要練得比男士更加刻苦，而且大多數都是要藥物如雄激素，類固醇等等來協助的，所以這絕不是普通女士可以造到的。

### 但是我練完肌肉後的肌肉真的會比較大，不是粗了嗎？

剛剛肌肉鍛鍊過後，該部位會充血膨脹，但只是一陣子的反應，很快就會放鬆恢復原狀，不要擔心。

其實一般女士鍛鍊肌肉可以幫助收緊身體各個部位，增加線條美，令本來鬆弛的部位變的緊緻，手腳修長，纖腰等等。如果有看我之前的分享都會知道練肌肉可以加強消脂功效，是瘦身重要的一部分。

之前文章：[減肥消脂 Tips☐不可不做負重訓練](#)

而且，大家都知道很多女明星和外國的女士一早已經知道鍛鍊肌肉的好處，要知道她們的好身材都不是必然的，要透過長期的健身訓練得來的。肌肉粗大不是其中一個藉口了吧？為了好身材還不加緊鍛鍊？

大家亦可在以下連結得到更多有關資訊：

Facebook Fan Page:

<http://www.facebook.com/personaltrainerfrancis>