減脂期與塑型期的運動差異

減脂期，我們希望的是盡量分解脂肪，而塑型期我們希望的是盡量的合成肌肉，身體一定會比較偏向容易的那方，通常那方指的就是分解。

我們知道胰島素是一個開關，低胰島素，身體會分解脂肪，而高胰島素，則是把營養放進細胞裡，肌肉有足夠的營養，才能有更好的修復。

但有一點比較少人會提到的是，在重訓的過程中，身體會大量的消耗碳水化合物，進而促進糖質新生，而糖質新生旺盛，產生了足夠的血糖，那胰島素就會分泌出來把營養趕進我們的身體，除非你發現你運動完後常有低血糖的症狀，否則我們不一定要增加碳水量。

減脂期，需要有氧，加快分解的速度，而塑型期，我們需要重訓，增加肌肉成長的速度，但是有氧就只有跑步嗎?

當我們進入第一次循環的減脂期，我們是沒有運動的，進入第一次塑型期，可以幫助你提升肌力，那到下一個減脂期，如果你想慢跑是可以的，但只有慢跑嗎?

不是的 ... 有氧無氧的真正差別，在於能量系統的使用，是偏向有氧系統或是無氧系統。

我們原本的重訓，是每做一組休息一至二分鐘，讓身體恢復，這時候就是讓無氧體系的能量充電，所以我們只要改變一下，我們本來每做一組休息一至二分鐘，做完三至四組換下一個動作，我們調整成，每做一組就換一個動作，中間不再休息，重覆三次，那就會從訓練無氧體系變成訓練有氧體系。

而重量訓練從無氧到有氧的能量體系過程裡，一樣會刺激肌肉，讓身體的神經傳導向上適應，並且增加骨質密度，所以就一般人而言，依然會比低強度、高反覆、長時間來的更適合一般人。

這時候要注意，由於沒有時間讓你休息，所以你的運動表現至少從重量上來看，是會減少的，這不是你退步了，只是單純利用的能量體系不同，所以重量可以無限的下降，但至少每一組能做到 10RM，你可能第一次舉得起十公斤，第二次可能只剩下七公斤，不用再意。

Revision #1
Created 1 August 2021 12:07:09 by 梁楓
Updated 1 August 2021 12:07:33 by 梁楓