

原创内容，擅自搬运者必究！

健身是一个不断学习的过程，只有不断调整、优化健身计划，你才能更快收获一副好身材。

大多数减肥的人会重视有氧运动，比如慢跑、有氧操等运动，这些运动可以有效提升活动代谢，促进脂肪的分解。

不过，随着对健身项目的深入了解，你会慢慢发现力量训练的好处，而不仅仅是做有氧运动。

有氧运动可以促进脂肪的分解，而力量训练可以预防肌肉流失，同时达到多个锻炼效果。

很多人一开始会害怕并且排斥抗阻力训练，但是，力量训练的好处是非常多的，无论增肌还是减脂，都需要多做力量训练。

那么，定期进行力量训练，你会收获什么益处呢？我们一起来看看：

1、力量训练可以预防肌肉流失，提升身体比例，达到塑形增肌的目的。而有氧运动是无法强化身体肌群的，过量的有氧运动还会造成肌肉的损耗。

而加入抗阻力训练的人，可以减脂的同时保留住肌肉，瘦下来后身材也会更加紧实好看。

2、力量训练可以提升身体的基础代谢值，肌肉是身体宝贵的组织，也是耗能组织，热量消耗是等同重量脂肪的几倍以上，也就是说同样体重的两个人，肌肉含量多的人每天可以消耗更多卡路里，有助于易瘦体质的养成。因此，加入力量训练是很有必要的。

3、力量训练的时候会对骨骼形成压力

，有助于骨骼的生长，帮你预防骨质疏松问题，还能促进血液循环，提升心脏的工作效率，加强自身的健康指数。

4、力量训练可以增加肝肾功能，提升糖原的储备度跟储水功能，帮你促进废物的排出，让你皮肤保持紧致、水嫩状态，减缓皮肤松弛问题的出现。

5、力量训练可以提升自身的免疫力，减少疾病入侵，让你过了50岁的时候依然保持30岁的体能状态跟力量训练，跟同龄人拉开差距。

6、力量训练可以锻炼自身的耐心跟自律性，三分钟热度的人是无法坚持下来的，能够坚持下来的人意味着自律性更高，耐心更好。

7、力量训练可以激活肩背肌群，帮你改善含胸驼背问题，提升自身体态气质，让你变得更加自信。

这就是力量训练会给你带来的7大好处。

所以，不要拒绝力量训练，我们可以选择一副哑铃在家进行训练，从复合动作动作入手，保持一周2-3次力量训练，长期坚持下来，你会发现自己变得越来越优秀、健康、自信了。