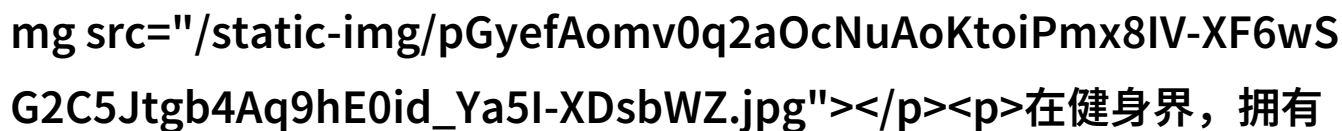


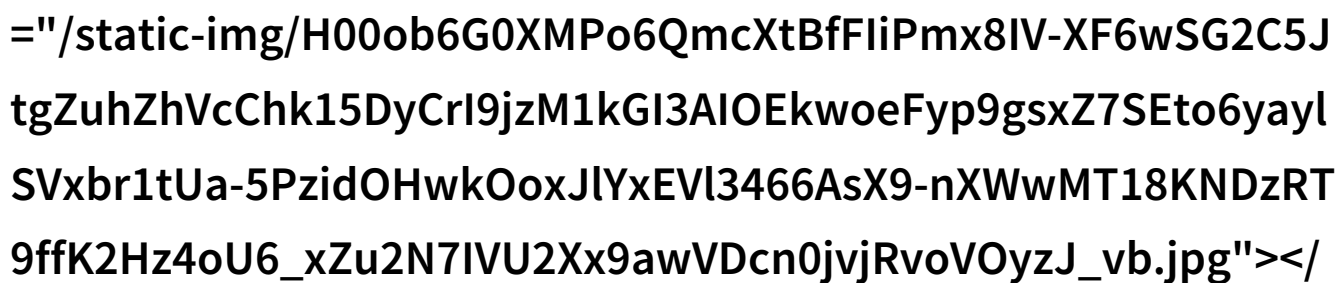
# 主题-岳的下面又大又黑又肥男士健身秘

岳的下面又大又黑又肥：男士健身秘诀与肌肉发育技巧



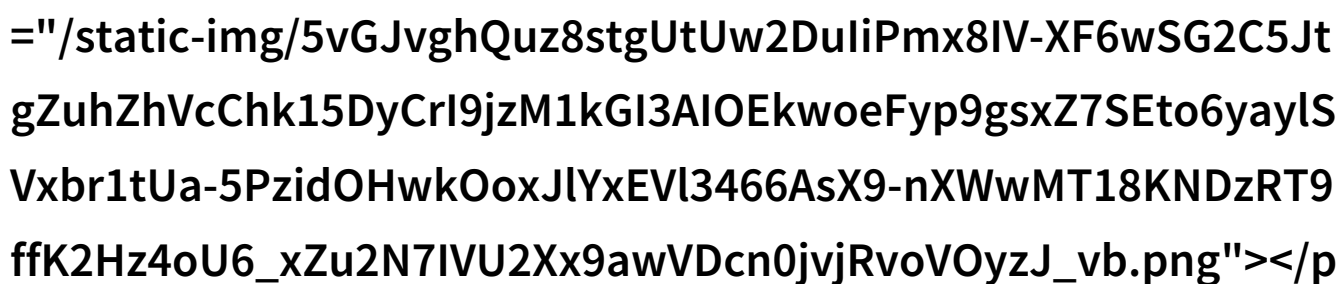
在健身界，拥有强壮的下半身是每个男士的梦想。特别是在夏天，当朋友们都在穿短裤时，你想要的是一双结实有力的腿部，而不是像竹竿一样细长。那么，如何让岳的下面又大又黑又肥呢？今天，我们就来探讨一下男士健身中的秘诀和技巧。

第一步：合理规划训练计划



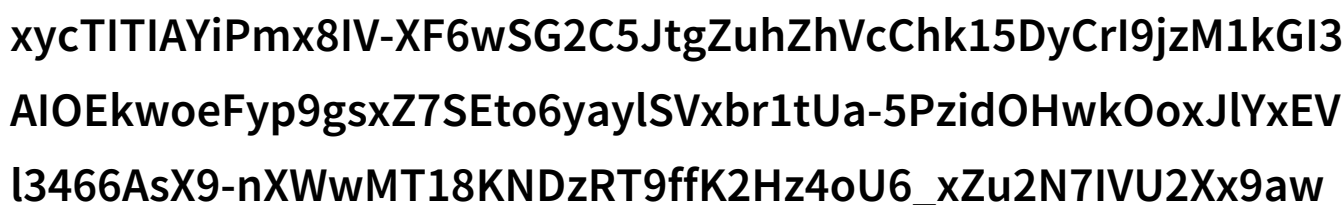
要想让岳的下面也跟着变成大、黑、肥，就必须制定一个针对性强的训练计划。在这个计划中，最好包括一些专门针对腿部肌肉群（如大腿前侧、内侧、大腿后侧和小腿）的锻炼项目，如深蹲、直立拉举、高位踏步等。

第二步：增量重量或增加次数



为了促进肌肉增长，你需要不断地挑战自己的极限，无论是通过增加重量还是提高单次训练次数，都能有效地提升你的力量水平。记住，每次体重稍微加重或者增加几组，每周都会看到变化。

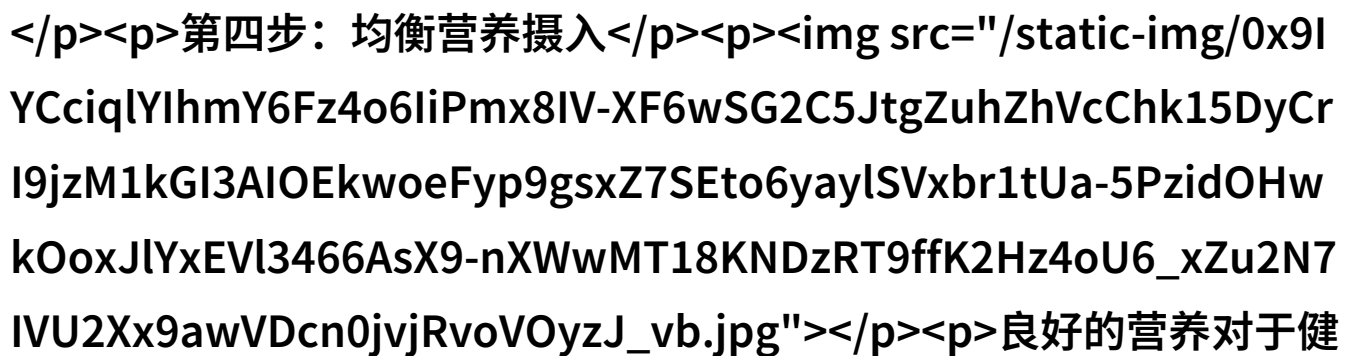
第三步：充分恢复时间



不仅要注重训练，更重要的是

保证充足的恢复时间。这意味着你需要给自己留出足够多的心理和身体上的休息时间，让你的肌肉能够完全修复并生长。此外，合理安排饮食也是非常关键的一环，它可以帮助你更快地恢复，同时支持肌肉生长。

第四步：均衡营养摄入



良好的营养对于健美人来说至关重要。你需要确保摄入足够蛋白质来支撑肌肉增长，以及适当补充碳水化合物以提供能量。此外，不要忽视维生素和矿物质，因为它们同样对健康发展至关重要。

例如，有名健身教练张三，他采用了上述方法，并且坚持了一年多之后，现在他的双臂已经从原来的36厘米扩展到了42厘米，而且每个月都会有新的进展。他说：“我发现只要我严格按照我的日程表进行，每天吃得好，也会感觉到身体在逐渐改变。”

最后，要记得保持耐心，不断调整策略，以达到最佳效果。如果你没有经验，可以咨询专业人士或参加团体课程，这些都是很好的选择。不管怎样，只要坚持下去，一段时间后，你也可以拥有一条类似于“岳”的完美的大腿了！

[下载本文pdf文件](/pdf/500852-主题-岳的下面又大又黑又肥男士健身秘诀与肌肉发育技巧.pdf)