**什麼是肌力訓練？五大好處必知！不規律做強化運動的人，每年將喪失3％-5％的肌肉**

**肌力訓練有何重要**

**『肌力訓練』這個名詞好像大多是運動員專有的，一般人往往忽略了肌力訓練在生活中所扮演的角色，事實上，肌力訓練主要在強化人體的肌力及肌耐力，而肌力與肌耐力在很多的日常活動中，佔著非常重要的分量，比方說平常的步行、提物品、洗衣服、擦地……等等，在在都需要用到肌力與肌耐力，老年人之所以沒有辦法矯健的行走及快速的從椅子上站起來，這都是因為肌力退化的緣故。**

**所以人體維持一定程度的肌肉力量，對我們的日常生活來說，是很重要不能忽視的，況且人體的肌肉如果不使用或不常使用，將會讓肌肉造成【廢用性的萎縮】，而在適度的使用訓練之下，就會改善因為不使用所造成的不良現象，也可以使肌肉產生適應性的發達，所以為了維持人體基本的生活所需，針對肌肉群進行適度的訓練是必要的。**

**做肌力訓練的好處…**

**1. 使肌肉美好有型、並支撐脊椎骨、使姿勢正確良好。**

**2. 使骨質密度增高，預防骨質疏鬆。**

**3. 燃燒脂肪，增加肌群，更容易減重。**

**4. 可增加肌肉量，增進新陳代謝，就算是增加很少的肌肉量，每天也可以代謝50－100卡的熱量。**

**5. 強化骨骼、韌帶、軟骨及身體柔軟彈性，使運動時得到保護作用，進而預防運動傷害。**

根據統計一個年過25歲而不規律做強化運動的人，每年將喪失 3％－5％的肌肉，卻會增加 3％ 以上的脂肪。