

为什么倒蹬比深蹲重量大呢博尔特和罗尼库尔曼深蹲谁蹲的重量大呢？-股识吧

一、为什么用相同的重量做史密斯机深蹲比自由深蹲辛苦？

器械规定了线路，动作相对规范，深蹲你感觉好做，可能是因为在动作过程中你有借力，而自己不能察觉。

二、同样没有练过的人，为什么体重大的人就比重量小的人推起的重量大

质量大，力就大，这是物理知识，因为力=质量×加速度

三、博尔特和罗尼库尔曼深蹲谁蹲的重量大呢？

最大力量感觉罗尼，因为人家起码是天天练习力量的；
但波尔特的腿部爆发力很强！

四、同样的重量做深蹲和卧推，为什么感觉深蹲比卧推还痛苦

腿部训练不可或缺 但也不必过分密集 一周到5天一练对初学者来说完全够用
但从效果的角度 最安全的重量就是肌肉完全承受的重量
也是最没用意义的重量（只做热身训练肌肉是永远不可能受伤的）你现在初练
问题不明显 过个8、9个月 稍微练出点水平（比如1倍体重 60kg）
你可以较为轻松的一组蹲10下甚至15下 这个重量已经很难给予肌肉足够的刺激
但没有架子你甚至没有办法将杠铃放到颈后合适的位置 所以无架深蹲从技术层面上说就不可能实现一次有效的力量训练（包括但不限于深蹲）当包括1~2组热身组
数组适应组 和3~4组4~6rm的增肌组 这里是以门泽尔体系为理论基础
具体训练方式自行百度max
ot法则（让韦德那套玩意见鬼去吧）一般5rm就能算大重量了

