

为什么杠铃卧推比哑铃重量大-杠铃和哑铃推胸问题-股识吧

一、健身初步，瘦，力量肌肉不够，现在卧推杠铃也就10kg，卧推哑铃一边12.5最大了，我现在应该做什么增

加强有氧训练，提高体能！长力量有很多因素，力量训练的各部位分配训练，强度到位，营养，休息都很重要！但是保证有质量的力量训练基础就是体能！

二、什么健身影响身高？卧推重量自己不用扶能推得动的程度深蹲有做但重量不大基本上都是哑铃杠铃训练

以肯定地告诉大家：体育运动有利于增高。

但运动量要适度，参加体育锻炼前最好能得到医生或体育老师、教练的指导，18岁以下的青少年，尤其是儿童，不宜参加体力消耗过大的体育运动，运动量要循序渐进，应避免作负重、收缩或压缩性的运动项目。

练举重如果适量、得法，一般对长个子影响不大，否则，对增高便会产生负面影响。

所以，青少年练习举重必须有教练指导，必须方法得当，防止骨骼受损伤，妨碍骨骼的正常生长发育。

经常负重劳动同样也会影响青少年长个子。

有的农村青少年逞强好胜，经常挑重担远行，或经常背重篓上山，长此以往势必会使骨骼受压而长不高，这是一些农村孩子身材矮小的原因之一。

负重劳动只要避免长期过量，一般是不会影响身高的。

日本运动生理专家石河利宽教授发现，运动不当或运动量过大，可使人体的生长激素等多种内分泌激素减少，使身高的发育产生负面影响。

他认为，日本人过去身材比较矮小，一个重要原因就是大多数青少年在小学毕业后就必须参加繁重的体力劳动，每天工作时间往往在10小时以上。

体力上的过度消耗，影响了身体的正常发育和身高的增长。

随着国民经济的发展，日本广大青少年已从繁重的体力劳动中解放出来。

目前日本80%以上的青少年可读完高中，60%的青年能读完大学。

学习时间的延长，适当的体育锻炼和营养，使日本人的身高增长不断出现飞跃。

现在的高个子青年已比比皆是。

有专家认为，动力性体育运动项目如田径、游泳、球类等对长个子特别有利。

一些静力性体育运动项目，如举重、举哑铃、竞技体操等项目，如果运动适当，也可以促进骨骼生长、身高的增长。

如果运动项目全面开展更有利增高。

儿童、青少年的骨骼系统比较软弱，长期局限一种运动项目，忽视对称性运动，易导致骨骼发育不平衡。

全面锻炼，多作伸展肢体、弹跳的运动，适当开展一些力量性练习，可促使全身各处软骨的新陈代谢处于相对旺盛状态，全身便能匀称地生长发育，长成一个结实的大个子。

青春期开始发育到18岁之间是人体身高（男孩）增长的突增期，这个时候可以适当的练肌肉，但不宜负重过重。

健美理论中用RM表示某个负荷量能连续做的最高重复次数。

比如，练习者对一个重量只能连续举起5次，则该重量就是5RM。

8到12RM对于初练者锻炼效果最好，年龄在14岁到17岁之前还是建议把负重调到15到30RM左右为宜。

15到30RM偏向于练耐力，也可以锻炼肌肉，且对身高发育应该不会有影响的。

如果负重适当应该还有增高的作用的。

三、哑铃卧推重量

是的，如果使用哑铃推，是两个加在一起的重量，哑铃上会标有重量，一般都是一对哑铃的重量，不是一只的。

一般都是上斜重量轻，下斜重量大。

至于合适与否看个人能力，建议在头一到两组用大重量，每组推4到6个，然后使用轻量量的，每组推8到15个

四、杠铃和哑铃推胸问题

首先你用同等重量的杠铃和哑铃做卧推，这就有问题，正常来说，杠铃卧推的重量要比哑铃卧推重很多，而你用同等重量的杠铃和哑铃做动作，对于哑铃卧推这个重量正好适合你，所以你做完之后肌肉有酸痛的感觉，刺激到了肌肉。

但是这个重量的杠铃对于你来说，太轻了，刺激不到你的肌肉，所以你感觉效果没有哑铃锻炼的好。

你改变一下杠铃的重量再试试看。

五、大重量的话买杠铃好还是哑铃好？

杠铃的相对大重量复合动作。

杠铃可以做一些复合训练动作，比如杠铃深蹲，硬拉，平板卧推，杠铃划船等，这些对增大肌肉块头有很大帮助。

杠铃是一种核心训练运动训练器材，也是举重所用器材。

杠铃运动属于重量训练的一种，只是利用杠铃训练器材，来增进肌肉力量的训练。

也可以利用杠铃进行核心训练，促进整体的协调性。

六、练胸肌哑铃卧推和杠铃卧推哪个效果好

哑铃卧推和杠铃卧推都是训练胸肌的好方法。

但是两者的侧重点不同。

哑铃卧推，具有很强的灵活性，可以多角度刺激胸肌。

比如在卧推到动作末端，可以下意识的旋转手腕，用来顶峰收缩，充分挤压胸肌，这是杠铃卧推做不到的。

杠铃卧推，具有很强的稳定性，适合大重量训练。

建议在训练时，先采用大重量的杠铃卧推刺激胸肌，以增加肌肉维度，在刻画肌肉线条时侧重用哑铃卧推来刻画胸肌的线条，使得胸肌，既有维度，又有美感。

七、健身初步，瘦，力量肌肉不够，现在卧推杠铃也就10kg，卧推哑铃一边12.5最大了，我现在应该做什么增

加强有氧训练，提高体能！长力量有很多因素，力量训练的各部位分配训练，强度到位，营养，休息都很重要！但是保证有质量的力量训练基础就是体能！

八、锁骨断过，杠铃卧推只能做25KG的，但是哑铃能做35KG的，为什么，还有以后健身时用杠铃还是哑铃，详细些。

举哑铃用的不是索骨阿

九、杠铃和哑铃推胸问题

首先你用同等重量的杠铃和哑铃做卧推，这就有问题，正常来说，杠铃卧推的重量要比哑铃卧推重很多，而你用同等重量的杠铃和哑铃做动作，对于哑铃卧推这个重量正好适合你，所以你做完之后肌肉有酸痛的感觉，刺激到了肌肉。

但是这个重量的杠铃对于你来说，太轻了，刺激不到你的肌肉，所以你感觉效果没有哑铃锻炼的好。

你改变一下杠铃的重量再试试看。

参考文档

[下载：为什么杠铃卧推比哑铃重量大.pdf](#)

[《股票合并后停牌多久》](#)

[《小盘股票中签后多久上市》](#)

[《股票开户许可证要多久》](#)

[《股票转让后多久有消息》](#)

[下载：为什么杠铃卧推比哑铃重量大.doc](#)

[更多关于《为什么杠铃卧推比哑铃重量大》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/book/71488786.html>