

# 为什么深蹲比硬拉力量大.硬拉和深蹲，那一个最好？哪一个能好好的锻炼腰力！-股识吧

## 一、力量迅速提升，为什么练好硬拉和深蹲那么有用

硬拉和深蹲是提高身体核心力量的关键动作，是提高可以全身力量的动作。

## 二、力量迅速提升，为什么练好硬拉和深蹲那么有用

硬拉和深蹲是提高身体核心力量的关键动作，是提高可以全身力量的动作。

## 三、硬拉和深蹲 哪个做的功更大？

对于我个人的经验，硬拉不是空着手的，是手里拿着重物的（杠铃），所以你做的功大概可以理解为两部分对重力做功，对物体部分，也就是 $mgh$ ， $h$ 是高度， $m$ 是质量， $g$ 是重力系数。

你硬拉用的杠铃越沉，做功越大（ $m$ 大）。

另一部分是你对你自己身体做功，站起来，重心起来了，也是 $mgh$ ，这里的 $h$ 是重心提高的高度。

深蹲对于我来说，是空着手做的。

。

。

也就是只有自己对自己的做功，但是深蹲的 $h$ 比硬拉要大。

所以如果空手硬拉（其实空着手拉跟深蹲差不多），深蹲做功略大。

另：望采纳

## 四、镜前深蹲跟镜后深蹲还有极限硬拉哪个累

颈前深蹲．．我认为是不过．．难于不难 要看自己的能力在哪里 你说你吧．．

## 五、为什么说深蹲，硬拉，卧推是力量之王

现代社会的生活节奏越来越快人们每天都忙于工作学习因此他们越来越感觉到身体健康的重要性因此许多人选择了去健身或许在自己的家里或者说是不是买一些健身设备或者到健身房进行健身而且好多大学为了改变自己学生的身体素质也开设了健身健美课程。

了解发现，深蹲，硬拉，卧推的是力量训练之王，这是为什么呢？健身房里面有很多健身器材，其实主要就是为了训练你的力量，敏捷，柔韧性等。

其中健美，主要是考量你的力量训练，把你的身体肌肉充分的练习，你的力量达到一个人进步，你的肌肉也就慢慢显现出来了。

们住院看一下深蹲，硬拉，卧推为什么对力量训练，这么大的好处吧。

深蹲，就是你不再复做，或者说负重的情况下，两腿各一间头看，慢慢蹲下，再缓缓暂且这就是一个动作，这个动作主要训练的，身体的腿部肌肉以及臀部肌肉的，只要能使你的腿部力量得到充分的锻炼。

硬拉就是使用健身设备，用手臂拉动力足够拉动的。

物体的质量来训练你的手臂要富兄部的肌肉群，这是非常考就你的力量训练的，因此硬拉是力量训练的一大重要方式之一。

卧推就是你在健身器材上面。

睡着然后缓慢推起健身器的重量，这主要训练你的是你的手臂的，还有胸肌，还有你的腹肌。

这对力量训练是非常重要的，很有用。

我们可以发现，深蹲，硬拉，卧推，这些都是没有技巧性的社团去的力量训练，训练了身体的大部分就全包括手臂，腿部，胸部，腹部的肌肉训练。

深蹲，硬拉，卧推的是真正的力量训练是力量训练之王，这是不可争议的。

## 六、求教，为何大家都在意深蹲卧推硬拉，而比较少

因为这是健身三大项这三大项强，证明你是真的强。

另外其他小肌群要想练起来，三大项肯定更强。

不可能说是二头多厉害，但三大项非常菜的。

而且三大项，基本上可以练到全身所有的肌群，效果不言而喻。

我刚开始健身的时候就是太注重小肌群，二头、三头、腹肌。

这样速度只能非常慢，练三大项可以让你进步飞快。

## 七、硬拉和深蹲不练可以吗

展开全部健身你不练任何部位都是可以的，只不过练的身体就不完整了，很多部位的肌肉根本没有锻炼到而已，都算不上什么健身了。

## 八、硬拉和深蹲，那一个最好？哪一个能好好的锻炼腰力！

如果你想强度训练，我还是建议你硬拉，硬拉它大部分甚至全部的力量都集中在腰部，深蹲的话它虽然锻炼到腰部，但是不是全部力量，还有一部分力量是在腿上，甚至是臀部。

- 
- 

所以建议你硬拉。

- 
- 

## 参考文档

[下载：为什么深蹲比硬拉力量大.pdf](#)

[《一只刚买的股票多久能卖》](#)

[《大股东股票锁仓期是多久》](#)

[《股票解禁前下跌多久》](#)

[《启动股票一般多久到账》](#)

[下载：为什么深蹲比硬拉力量大.doc](#)

[更多关于《为什么深蹲比硬拉力量大》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/chapter/21330548.html>

