

手臂比大腿力量大怎么办；手的力量很大怎么办？-股识吧

一、我不胖，可是我的手臂和大腿很粗，怎么办呀？

没事常锻炼 你应该属于那种骨架大的人 所以多锻炼就行了 谢谢采纳。

二、怎么样才能锻炼手臂力量和腿部力量

您好，分别回答如下：1、手臂力量可以通过俯卧撑和哑铃来锻炼，早晚各10个，锻炼一段时间慢慢增加数量2、增强腿部力量可以通过台阶运动，或者登山、跑步来实现，可以用沙袋绑在腿上来锻炼3、跑步很慢并非因为肌肉没有力量，短跑是需要爆发力的，当然如果体力不好也是没有速度的，可以坚持每天跑1小时希望对您有用，望采纳~

三、怎么锻炼手臂力量，肌肉不大，但是力量很大，毕竟肌肉太大块看着不舒服

体型属于瘦长的，建议增肌，力量会更大前臂锻炼 哑铃前臂弯举（前臂平放在凳上，握紧哑铃，手心向上，然后向身体弯举，手臂不要离开）前臂锻炼 拧绞被单被罩等哑铃交替弯举 锻炼二头 做到肌无力为一组，共4组臂力棒 两边扳到一起时，停顿两秒，做到肌无力爬绳，不要用腿爬杆，不要用腿希望采纳

四、胳膊和大腿很粗怎么减？

我是由于长期在办公室坐着工作，肚子很快便长出了许多的肥肉，试过跑步，喝普洱茶，都是效果不明显。

后来在同事的介绍下在网上买了两个疗程的易美蔬菜瘦，不到两个月，一称体重，居然瘦了17斤！！当初怎么也没想到会有这么好的效果，不但小肚子没有了，身材也更匀称了。

连我的胳膊也瘦了很多呢，来这里和大家分享一下我的喜悦心情！

五、一般来说人是腿部力量大还是手臂力量大？为什么？有什么科学依据？大神们帮帮忙

一般来说是腿部。
因为腿部要支撑你的身体重量。
而手部的功能是用来平日的学习。
吃饭等等。
手部和脚部的力量是可以练习的。
但是。
手部的力量是无法比上脚部的。

六、手的力量很大怎么办？

力量大你还怕什么事？控制好就行了。
肯定有很多好处

七、手的力量很大怎么办？

力量大你还怕什么事？控制好就行了。
肯定有很多好处

八、胳膊和腿比较粗，有什么好的办法可以改善呢？

退可以晚上睡觉前做空中骑车，我用了一个月。
效果不错，胳膊可以用拉筋的方法，

参考文档

[下载：手臂比大腿力量大怎么办.pdf](#)

[《股票增持新进多久出公告》](#)

[《买一支股票多久可以成交》](#)

[《股票开户最快多久能到账》](#)

[《股票亏钱多久能结束》](#)

[下载：手臂比大腿力量大怎么办.doc](#)

[更多关于《手臂比大腿力量大怎么办》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/read/52034945.html>