

杠铃卧推为什么比哑铃卧推重量大_为什么我才锻炼增肌一个一个星期就增了四斤，是不是胖了？-股识吧

一、杠铃卧推越来越没感觉，推不上去了，本来推120斤的，几组后还能用140斤的做几个刺激一下，昨天卧推

没事别担心 肌肉疲劳 多休息 肌肉放松 1-2天就会没事 慢慢来
要不肌肉拉伤或肌肉劳损 就比较麻烦了

二、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。

三、我想增肥！在健身中，该吃增肌粉还是乳清蛋白粉？

蛋白粉和增肌粉是2个不同的概念，蛋白粉可以为肌肉生长提供优质的蛋白来源，如果为了方便的话可以喝蛋白粉，记着要乳清蛋白而不是大豆蛋白，另外买的时候要走正规渠道，现在假粉满天飞，购买的时候谨慎一点，增肌粉里面不仅有蛋白质还有碳水化合物，增肌粉如果使用不当的话很容易造成脂肪堆积的，建议喝乳清蛋白粉就好了，不过再补充蛋白质的时候最好要补充点碳水化合物，面包，米饭，面试之类的，身体对蛋白的吸收是需要碳水做载体的，你这个体重和运动量运动后补充25g-30g左右的蛋白粉就差不多了。

胸肌最基本的平板杠铃卧推，如果以前从来没做过俯卧撑或者卧推之类的运动建议不要刚去健身房就练卧推，健身房里面应该都有组合器械练胸的，先玩一个礼拜打打基础，基本上就是4到6组，每组8到12个，平板杠铃卧推，上斜杠铃卧推，平板哑铃卧推，上斜哑铃卧推，平板飞鸟，上斜飞鸟，按这个顺序练，手臂的话大臂就是2,3头，然后小臂，个人感觉小臂不用刻意的去练，你拿哑铃什么的小臂都会

用力的，二头基本的就是直立杠铃弯举，直立哑铃交替弯举，3头的话俯卧屈臂伸，直臂下压，练腿深蹲是绝对的王道，练得时候一定要注意姿势标准了，保护好膝盖和腰，不要贪图大重量，其它练腿的动作就要看看你健身房里面的器材了，一般都有坐姿腿屈伸的器材，还有一个就是趴在上面往上面抬腿的，叫什么名字忘掉了，快速只是相对的，想要练出来的话必须靠坚持，必须要时间和过程~~

四、我是个男的 胸部有点大 分为上下部分 下部分有点大 想问一下哪些方法可以锻炼那里 也就是练下胸肌

你好朋友，我是一名健身教练，很高兴回答你的问题 【胸肌包括】：上胸肌，胸肌内侧，胸肌外侧先用较小的重量做一组20次的热身组，然后【上胸肌锻炼】：上斜杠铃卧推我对平板卧推从来都没有兴趣，因为平板卧推会过多地刺激三角肌前束。

而上斜卧推能够很好地锻炼上胸部肌肉。

把斜板的角度设置在30度，才能更好地刺激胸肌。

大于30度，就会使重量过多地作用在三角肌前束上。

全力以赴做3组，每组6~8次，每组都要练到力竭。

下放杠铃时要注意控制速度，以缓慢而稳定为佳。

但不要停留，也就是说，当举到最高点时，就立即将杠铃下放，保持动作的流畅。

【胸肌内侧】：坐姿器械夹胸这个练习作为一个多关节参与的复合动作，能够有效地增长肌肉块，并且与杠铃卧推有很多相似之处。

但这个角度独特的练习（在动作的最后，双手靠近），可以使胸肌得到更好地收缩（重点锻炼胸肌内侧）。

器械练习比自由重量练习更加安全和稳定，不需要控制杠铃的平衡。

在推出重量时，能够感觉到肌肉的收缩和产生的酸痛。

全程动作6~8次，我建议做1-3组。

【胸肌外侧】：哑铃飞鸟平板和上斜哑铃飞鸟，是发展胸肌外侧最好的练习。

外侧胸肌的宽度和厚度对于整个胸肌来说非常重要。

为了取得最佳的锻炼效果，要把哑铃尽量放低，使肌肉得到充分拉伸。

在最高点时，不要使哑铃在一起，因为哑铃在最高点时，不能给胸肌提供有效的阻力。

为了得到最佳锻炼效果和安全起见，建议你用缓慢的方式完成哑铃飞鸟练习。

做3组，每组使用最大重量做6~8次。

祝您健身愉快并且早日成功，如还有健身疑问可以追问或找本教练解答感觉对您有所帮助，希望可以选为【满意答案】多谢您对我们团队的鼓励和支持。

五、为什么我才锻炼增肌一个多星期就增了四斤，是不是胖了？

锻炼会长肌肉，肌肉比肥肉重，你其实是瘦了的。

参考文档

[下载：杠铃卧推为什么比哑铃卧推重量大.pdf](#)

[《上市公司好转股票提前多久反应》](#)

[《只要钱多久能让股票不下跌吗》](#)

[《股票要多久才能学会》](#)

[《股票合并后停牌多久》](#)

[下载：杠铃卧推为什么比哑铃卧推重量大.doc](#)

[更多关于《杠铃卧推为什么比哑铃卧推重量大》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/store/17915585.html>