

# 腿举为什么比深蹲重量大请问一下腿粗短的人骑的了重机车吗？-股识吧

## 一、为什么我的深蹲比硬拉重量比大

硬拉比深蹲重的说法都是健身初期和中期吧。  
很多健身大神都是深蹲比硬拉重的。

## 二、本人长的瘦，1.75体重110，想把全身肌肉炼的突出些，怎么炼才好！最好是练得相健美明星那样最

首先要增胖吧 想要肌肉不能太瘦不然练不出来

## 三、腿部肌肉大小不一样大做什么运动矫正

是很瘦，不过管他的，只要你健康快乐，又何必听信那些言语呢？你不知道有多少大腿粗的在羡慕你呢最重要你能接受你自己，不要特意去增肥，勉强往往没有幸福。

## 四、站立不动能不能锻炼到股四头肌？

怎么可能锻炼到，站立锻炼不到任何肌肉，走路也锻炼不到肌肉，这是最基本的常识了。

## 五、为什么腿会酸，是很久没运动吗，如果是请提几点意见吧，谢谢。。。。

一定不要忽视健身前的热身运动与健身后的拉伸运动，其作用不亚于一次完美的健身，会让你的健身事半功倍。

切忌不要一健身，就开始大重量的器械的训练，这样做很容易导致肌肉拉伤，对关节伤害也是非常大的。

一、健身前一定要进行热身运动，先预热身体为之后能举起更大的重量做准备，无论是什么水平的健身爱好者热身运动都是必须要做的，一般1个小时的力量训练8-10分钟的热身运动是足够的，动作可以选择跑步，单车，高抬腿，或者是小重量、多次数的哑铃动作。

热身运动的作用主要3个：1、预热身体加快血液循环，使身体逐渐适应高强度健身训练。

2、通过热身运动，充分活动和预热身体关节，防止受伤。

3、热身运动提升身体状态，使你能够完成更大的重量和高强度的训练。

二、健身后的拉伸动作对肌肉的恢复意义重大，同时防止肌肉练“僵”、练“死”，很大程度上提高了健身效果。

肌肉经过大强度的训练刺激后处于紧张状态，这时做拉伸运动有助于放松肌肉，使血液回流到目标肌肉，为其补充营养，缓解肌肉酸痛，加快其恢复过程。

1个小时的力量训练可以做8-10分钟的拉伸运动祝你早日成功，如对您有用请【选为满意回答】，给个【赞同】表示鼓励。

谢谢

## 六、腿举应该是体重多少倍腿举机怎么用腿举应该多少斤

没有规定腿举应该是体重多少倍，每个人都是看个人的腿部力量情况而定的重量，不是非要举多少斤才合适的。

## 七、请问一下腿粗短的人骑的了重机车吗？

我觉得你是可以进行这样的操作的，那么对于你这样的体格来说呢，建议你可以在这个机器上进行一些灵活的操作，这样才不会导致一些意外的发生。

## 参考文档

[下载：腿举为什么比深蹲重量大.pdf](#)

[《建设银行股票是什么时候开盘》](#)

[《香港股票一个价位是什么意思》](#)

[《什么心态的人不适合炒股》](#)

[《年底都是什么行情涨停》](#)

[下载：腿举为什么比深蹲重量大.doc](#)

[更多关于《腿举为什么比深蹲重量大》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/25905612.html>