

## 臀腿比深蹲哪个重量大--同样的负重情况下，腿长的比腿短的做负重深蹲会有优势一些呢？-股识吧

### 一、健身练腿选择跑步还是深蹲

跑步是有氧，出汗减肥，对腿部肌肉刺激较小，深蹲硬拉属于无氧，长肌肉，刺激较大。

### 二、本人28，身高178公分，体重74公斤，手臂强而有力，想要练就腹肌和胸肌，现在没小肚子、因为是在

直接仰卧起坐练腹肌，俯卧撑练胸肌就好了啊。

### 三、健身练腿选择跑步还是深蹲

从理论上来说，腿长的相比腿短的，在同样负重的前提下肯定是做功更多的，相应的消耗的热量也更多。

但是，腿长和腿短实际上的差别也可能就只差了几厘米到10几厘米，加上深蹲的话下降上升的高度也就你一半的腿长，真实的差别可以忽略不计了。

所以也没必要纠结这个问题了，再说了你就算每次深蹲都比别人多消耗一大卡，你也需要深蹲多次才有效果。

减肥不是一簇而成的。

### 四、肌肉的强度什么时候合适

用哑铃效果不错！哑铃是健美训练的重要器械之一。

它犹如一把锤子和凿子，能雕塑身体的每块肌肉。

只要有副哑铃和一条长凳，你就能随心所欲，进行种种健美训练。

一、下背部：与杠铃相比，举哑铃能减少对脊柱的压力。

再说，用哑铃做动作也更舒服。

如果用哑铃做直腿硬拉练习，也能有效地发达股二头肌。

二、小腿：站立，手持哑铃进行单腿提踵练习，比用小腿机训练效果更好。

也可脚前掌踏木板，将哑铃放在膝盖上进行单腿或双腿坐式提踵练习。

三、背部：与杠铃相比，用一只或两只哑铃做俯身划船练习（单臂划船对背下部更安全些）能使背部肌肉增长得更快。

单臂哑铃划船一直是七届奥林匹亚先生获得者李·哈尼惯用的背部练习。

仰卧凳上做哑铃屈臂上举练习，不仅能锻炼胸部的前锯肌，而且能发达背部两侧的肌群。

四、胸部：仰卧凳上，用哑铃做平卧推、上斜推和下斜推，比用杠铃做更有利于肌肉的增长，因为它能更广泛深入地刺激肌肉。

也可用哑铃做多角度的飞鸟练习，以发展胸肌的各个部分。

一个很好的练习方法是做完一组哑铃飞鸟之后，立即做一组哑铃卧推举练习。

这样练不仅效果好，而且能减轻肩部负担，避免运动损伤。

五、肩部：各种形式的哑铃练习都可发展肩部肌肉。

比如，用哑铃做侧平举、前平举和俯身飞鸟练习来发展肩部三角肌的中束、前束和后束。

发展斜方肌可采用哑铃耸肩或绕环练习。

六、肱二头肌：哑铃弯举是许多健美冠军用以练肱二头肌肌“峰”的一项最佳练习。

不同方式的哑铃弯举能使上臂更加粗壮，而且从后面看肌块分离，清晰突出。

七、肱三头肌：用哑铃做单臂或双臂颈后臂屈伸练习，可使肱三头肌发达成马蹄形。

练习时可将哑铃尽量放低，以加强训练效果。

八、前臂：哑铃正握腕弯举可发展前臂内侧肌群；

发展前臂外侧肌群则反握弯举。

九、大腿：脚后跟垫块小木板做哑铃负重深蹲练习，可发展股四头肌。

如果躺在长条凳上脚夹哑铃做弯举练习，则可发展股二头肌。

十、腹部：仰卧，将哑铃置于脑后收腹起坐，可练上腹部肌肉；

收腹举腿（上体不动）可练下腹部肌肉。

## 五、减肥。。臀部和腿

做深蹲的动作就是那种小孩子经常玩的游戏：萝卜蹲萝卜蹲萝卜蹲完蜜桃蹲  
呵呵多找几个人就当是娱乐也好呀开心减肥法嘛

## 六、同样的负重情况下，腿长的比腿短的做负重深蹲会有优势一些呢？

从理论上来说，腿长的相比腿短的，在同样负重的前提下肯定是做功更多的，相应的消耗的热量也更多。

但是，腿长和腿短实际上的差别也可能就只差了几厘米到10几厘米，加上深蹲的话下降上升的高度也就你一半的腿长，真实的差别可以忽略不计了。

所以也没必要纠结这个问题了，再说了你就算每次深蹲都比别人多消耗一大卡，你也需要深蹲多次才有效果。

减肥不是一簇而成的。

## 七、做深蹲和硬拉重量是一样的吗？我意思是按常理，会不会某个比另一个重一点？

按理说腿部肌肉很难撼动，因此深蹲需要更重的重量才加深刺激。

至于哪个吃力，还是深蹲比较省力的，毕竟胳膊拧不过大腿，腿还是比手臂有力

## 参考文档

[下载：臀腿比深蹲哪个重量大.pdf](#)

[《股票需要多久出舱》](#)

[《小盘股票中签后多久上市》](#)

[《股票开户许可证要多久》](#)

[《股票大盘闭仓一次多久时间》](#)

[下载：臀腿比深蹲哪个重量大.doc](#)

[更多关于《臀腿比深蹲哪个重量大》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/subject/19580874.html>