

杠铃卧推为什么比哑铃卧推重量大，为什么我在健身房，做杠铃卧推10KG时，手臂不停的抖动，虽然能举起，但只能做2组，请健身大侠指点。-股识吧

一、什么健身影响身高？卧推重量自己不用扶能推得动的程度深蹲有做但重量不大基本上都是哑铃杠铃训练

以肯定地告诉大家：体育运动有利于增高。

但运动量要适度，参加体育锻炼前最好能得到医生或体育老师、教练的指导，18岁以下的青少年，尤其是儿童，不宜参加体力消耗过大的体育运动，运动量要循序渐进，应避免作负重、收缩或压缩性的运动项目。

练举重如果适量、得法，一般对长个子影响不大，否则，对增高便会产生负面影响。

所以，青少年练习举重必须有教练指导，必须方法得当，防止骨骼受损伤，妨碍骨骼的正常生长发育。

经常负重劳动同样也会影响青少年长个子。

有的农村青少年逞强好胜，经常挑重担远行，或经常背重篓上山，长此以往势必会使骨骼受压而长不高，这是一些农村孩子身材矮小的原因之一。

负重劳动只要避免长期过量，一般是不会影响身高的。

日本运动生理专家石河利宽教授发现，运动不当或运动量过大，可使人体的生长激素等多种内分泌激素减少，使身高的发育产生负面影响。

他认为，日本人过去身材比较矮小，一个重要原因就是大多数青少年在小学毕业后就必须参加繁重的体力劳动，每天工作时间往往在10小时以上。

体力上的过度消耗，影响了身体的正常发育和身高的增长。

随着国民经济的发展，日本广大青少年已从繁重的体力劳动中解放出来。

目前日本80%以上的青少年可读完高中，60%的青年能读完大学。

学习时间的延长，适当的体育锻炼和营养，使日本人的身高增长不断出现飞跃。

现在的高个子青年已比比皆是。

有专家认为，动力性体育运动项目如田径、游泳、球类等对长个子特别有利。

一些静力性体育运动项目，如举重、举哑铃、竞技体操等项目，如果运动适当，也可以促进骨骼生长、身高的增长。

如果运动项目全面开展更有利增高。

儿童、青少年的骨骼系统比较软弱，长期局限一种运动项目，忽视对称性运动，易导致骨骼发育不平衡。

全面锻炼，多作伸展肢体、弹跳的运动，适当开展一些力量性练习，可促使全身各处软骨的新陈代谢处于相对旺盛状态，全身便能匀称地生长发育，长成一个结实

的大个子。

青春期开始发育到18岁之间是人体身高（男孩）增长的突增期，这个时候可以适当的练肌肉，但不宜负重过重。

健美理论中用RM表示某个负荷量能连续做的最高重复次数。

比如，练习者对一个重量只能连续举起5次，则该重量就是5RM。

8到12RM对于初练者锻炼效果最好，年龄在14岁到17岁之前还是建议把负重调到15到30RM左右为宜。

15到30RM偏向于练耐力，也可以锻炼肌肉，且对身高发育应该不会有影响的。

如果负重适当应该还有增高的作用的。

二、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，面点之类的，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~~

三、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。

四、为什么我在健身房，做杠铃卧推10KG时，手臂不停的抖动，虽然能举起，但只能做2组，请健身大侠指点。

看你的问题我猜，你刚到健身房就跑自由器械区锻炼了。

如果是健身新手，你应该先练一个月左右基础器械，让身体先适应器械。

等有了一定的基础再做杠铃器械。

根据你的情况，你也是属于肌肉耐力比较弱的，应该先提高肌肉耐力，耐力都没有，你力量再大，推一两组就没力了，那对你的肌肉发展也起不了多大作用。

建议你先做俯卧撑，等你一组能做个50左右，能坚持4组，慢慢耐力起来了以后练习杠铃就会事半功倍。

五、健美做器材时是先重后轻还是先轻后重？

两种分别叫“正金字塔”和“倒金字塔”你可以根据的感觉和状态来决定！！！！

六、平板杠铃卧推是胸大肌的水平内收吗

水平伸展

七、哑铃卧推和飞鸟的区别最好有图

你好！一：哑铃飞鸟：（3分39秒开始的部分）*：[//v.youku*/v_show/id_XMzgwNTU1Ng==.html](http://v.youku*/v_show/id_XMzgwNTU1Ng==.html)

二：哑铃卧推：*：[//v.youku*/v_show/id_XMTExMzU4MDUy.html](http://v.youku*/v_show/id_XMTExMzU4MDUy.html)

哑铃飞鸟主要针对胸肌内沿。

哑铃卧推主要针对增加胸大肌厚度。
谢谢~~

参考文档

[下载：杠铃卧推为什么比哑铃卧推重量大.pdf](#)

[《股票理财资金追回需要多久》](#)

[《股票多久才能反弹》](#)

[《冻结股票资金多久解冻》](#)

[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/author/66749356.html>