

# 腿部力量比手臂力量大多少，腿部的力量-股识吧

## 一、腿部的力量

大腿：做深蹲 根据自己腿部力量分组做 每天坚持 做到力竭 腿部力量增大以后 把一条腿伸直 与地面平行 一条腿做深蹲 最开始可能掌握不好平衡 先扶着桌子或椅子 交替做。

小腿：首先，找个阶梯或一本书来垫脚，然后只把脚尖放在上面，脚跟不得着地或垫着 脚尖抬到最高点再慢慢放下。

## 二、田径100M的上肢力量是否重要？

很重要！摆臂，增大频率有助于加速冲刺！

## 三、是不是腿部肌肉发达的人力量会更大呢？？

腿部肌肉是人体最大的肌肉块，在力量举上占全身力量的95% 所以腿特别粗的人他的综合力量会比一般腿细的人力量要大些

## 四、双腿力量是双臂的多少倍？

大概是4倍左右吧

## 五、锻炼上下肢力量和腹部力量

首先，上肢力量和胸肌是基本连在一起的，你可以做俯卧撑，当然你有杠铃这个更好，找个支架，然后平躺用手上下推杠铃。

第二，腰部赘肉是长期积累下来的，可以做仰卧起坐，还有一种是原地跑练习，原地跑，胳膊摆动起来，上身前俯，然后后仰，交叉进行。

第三，下肢力量你可以辅助在原地交叉跑的同时腿前踢，后踢，左右踢，但不用速度太快。

最重要的：不论俯卧撑还是仰卧起坐还是杠铃，都必须达到你的身体强度。

&nbsp; ;

&nbsp; ;

&nbsp; ;

&nbsp; ;

但你说你膝盖受过伤，所以原地跑练习需要适度

## 参考文档

[下载：腿部力量比手臂力量大多少.pdf](#)

[《股票k线看多久》](#)

[《股票放多久才能过期》](#)

[《股票流通股多久可以卖》](#)

[下载：腿部力量比手臂力量大多少.doc](#)

[更多关于《腿部力量比手臂力量大多少》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/chapter/45988135.html>