

引体向上每天训练量多少比较好__引体向上。如果想练肌肉（线条好看点的）一天做几个？-股识吧

一、引体向上一天做多少，什么时候做好

不明白你是想锻炼什么地方的肌肉...如果是室外锻炼，避开10-16点就可以了

二、引体向上一天做多少个最好?

按你的体力来做，做3---4组吧

三、引体向上。如果想练肌肉（线条好看点的）一天做几个？

每天做2组即可。

这个动作是锻炼上半身很好的健身动作 每组15个。

不知道你的能力如何，如果少了自己增加组数。

如果多了减少。

四、做引体向上练宽大的背，是每天都练呢？还是隔一天有效果？

1. 除腹肌外，同一个部位两次锻炼之间的间隔要大于48小时。

腹肌可以每天练，但是要保证次与次之间的间隔要大于24小时。

所以以增肌为目的的话，至少也要隔天一次。

2. 每天都训练同一个部位的肌肉并不会促进肌肉的生长，因为肌肉是在一个破坏（力量训练）——修复（补充蛋白质）的循环过程中增长的。

在力量训练时，训练会使肌肉纤维被破坏，而补充的蛋白质就是用来补充被破坏的肌肉纤维的，在补的过程中，原先的肌肉纤维会慢慢变大，这就是肌肉生长的基本原理，如果在肌肉恢复之前又不断对其进行训练，那么只能起到反效果。

五、引体向上想要一口气反手10个，需要练多久？

最少要一个月时间，一天保持2个小时的运动，多做些手臂的力量性训练，以前我也力气很小，确实狠搞一月就可以了

参考文档

[下载：引体向上每天训练量多少比较好.pdf](#)

[《新股票一般多久可以买》](#)

[《新股票一般多久可以买》](#)

[《股票k线看多久》](#)

[《股票亏钱多久能结束》](#)

[《股票成交量多久一次》](#)

[下载：引体向上每天训练量多少比较好.doc](#)

[更多关于《引体向上每天训练量多少比较好》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/read/55259701.html>