

# 为什么杠铃比哑铃重量大.健身哑铃问题-股识吧

## 一、健身哑铃问题

如何挑选适合自己的哑铃？1、可拆卸式的哑铃，挑选时要注意螺丝的质量，最好选择品牌产品，因为质量不好的容易脱扣，比较危险。

2、选择重量合适的哑铃。

连续举15~25次，感觉接近极限的，是适合你的重量；

如果举15次就感觉支持不住了，说明这个重量超重。

3、可以根据不同训练目的选择：建议你最好选择两副哑铃，一副重、一副轻。

重的哑铃训练大肌肉群，胸、背、腿等。

轻的哑铃训练小肌肉群，手臂、肩膀、小腿等。

不同价格有什么区别？1、塑胶的哑铃颜色比较鲜艳，在家里也可以练习，放到地上时声音很轻，但塑胶的比较怕磨。

2、不锈钢的哑铃比较抗磨损，适合在户外用。

## 二、为什么我才锻炼增肌一个多星期就增了四斤，是不是胖了？

锻炼会长肌肉，肌肉比肥肉重，你其实是瘦了的。

## 三、哑铃一般用多重的呢

这样问，说明你对哑铃不了解.重量其实是由两个因素决定的1，你锻炼的方向  
2你自己的身体状况！一般锻炼有三个方向，一，锻炼绝对力量，二增大肌肉体积，三，增加肌肉耐力！不同目的，方法不一样.有个概念叫RM，表示锻炼强度.比如60公斤的重量你只能举一次就力竭，那这个重量对你来说，强度就是1RM，能举两次，强度就是2RM.所以决定锻炼之前，要测试下你现在的肌肉力量，同样5公斤的重量对力量强的人，或许只是14以上的强度，对瘦弱的人来说可能就是8以下的强度。

要因人而异 4-8RM的强度，锻炼绝对力量 8-12，锻炼肌肉体积，14以上是耐力.

根据自己的情况，和目的，决定用什么重量，

组合哑铃就是个很好东西，它能调节重量，满足不同人和不同阶段的锻炼需求

忘记说了，锻炼最好是隔天进行，一周3-5次，自己调节。  
绝对不能天天练，天天练肌肉恢复不过来，疲劳工作，对身体反而有害

## 四、请教肌霸们，我现在哑铃卧推一边35斤能做10左右，一直无法突破40斤，怎么刺激他让力量增加

卧推除了胸肌参与外，还有肱三头肌、三角肌前束、前锯肌，当冲击大重量时肱三头肌是关键。

所以建议您专门练练三头肌，否则前半程还可以后半程就起不来了。  
还有就是35kg够大了，哑铃卧推的重量这就够了。

## 五、哑铃的轻重与练出的力量有关系吗

其实都能练力量，不管重的哑铃还是轻哑铃都一样能练力量，不过刚开始都有一个过程让你肌肉去适应这个重量，如果你刚开始就用重哑铃去练习的话，就很难让自己的动作练标准.这样你的肌肉也容易变样，走形.要遵守循序渐进的原则.这样你的力量也会慢慢增加

## 六、家中的哑铃越来越轻，是怎么回事？

觉得轻了就是你力量变大了，值得庆贺。

但是觉得轻了不见得需要换重量了。

用最大力量做可以提高你的肌肉力量，但是对于肌肉维度的增加效果不是很明显，5-8个一组，4-6组；

最大力量的60%-80%可以有效增加肌肉的围度，但是对于绝对力量的增加效果不明显，5-8组，每组8-12个；

最大力量30%-50%可以增加你的爆发力和肌耐力，建议练习爆发力发力速度快，回放要控制，不宜过快，20次一组，2-3组，肌耐力训练25-30次一组，速度要平均些，2-3组；

重量再小就是减脂了，30次以上一组，3-4组，组间歇1分钟。

以上不同力量的练习无论哪种都要做到，也是对哑铃的充分利用，希望你有所帮助！

## 七、哑铃练肩应用大重量还是小重量

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。

如果哑铃健身目的是增肌，则每天做相关哑铃动作8RM到12RM，每个动作做3到8组左右，每组做8到12个；

如果哑铃健身目的是塑身，则每天做相关哑铃动作15RM到20RM，每个动作做5-6组，每组做15到20个。

## 八、哑铃的轻重与练出的力量有关系吗

其实都能练力量，不管重的哑铃还是轻哑铃都一样能练力量，不过刚开始都有一个过程让你肌肉去适应这个重量，如果你刚开始就用重哑铃去练习的话，就很难让自己的动作练标准.这样你的肌肉也容易变样，走形.要遵守循序渐进的原则.这样你的力量也会慢慢增加

## 参考文档

[下载：为什么杠铃比哑铃重量大.pdf](#)

[《股票认购提前多久》](#)

[《股票账户提取多久到账》](#)

[《法院询价评估股票要多久》](#)

[《证券转股票多久到账》](#)

[《社保基金打新股票多久上市》](#)

[下载：为什么杠铃比哑铃重量大.doc](#)

[更多关于《为什么杠铃比哑铃重量大》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/read/66470319.html>

