

卧推比深蹲重量大怎么办；怎么样能让身体变胖 变强壮- 股识吧

一、健身半年了，大臂围37，一周四练到五练，卧推80kg，10rm，深蹲107.5kg，6rm，最近一个月没围度没什么变化

调整重量和RM数，做超级组

二、如何测试自身最大卧推 深蹲 硬拉重量？每次测试感觉都没到极限！

最大是你只能做1个或2个就不能在做了，这叫最大。但你准备测试时，你得休息一两天的，好恢复精力，准备做到最大，你可以叫个伙伴，保护你。

测试每项时，把重量加到你平时的3分之2，。

你就可以知道你的最大极限了

三、我体重85公斤，卧推140公斤，我练卧推两年了

调整重量和RM数，做超级组

四、我体重85公斤，卧推140公斤，我练卧推两年了

卧推125公斤。

深蹲585公斤。

战绩：97战96胜，其中95场击毙对手。

弗兰克陈黑市拳王你如果要打架的话力量方面已经够了其他方面，柔韧性，意识，狠，看你自己咯

五、怎么样能让身体变胖 变强壮

 ;
多吃点

参考文档

[下载：卧推比深蹲重量大怎么办.pdf](#)

[《股票停牌复查要多久》](#)

[《股票成交量多久一次》](#)

[下载：卧推比深蹲重量大怎么办.doc](#)

[更多关于《卧推比深蹲重量大怎么办》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/24579944.html>