

部队训练杠铃使用方法 部队杠铃价格

| | |
|------|--------------------------|
| 产品名称 | 部队训练杠铃使用方法 部队杠铃价格 |
| 公司名称 | 盐山广胜体育器材有限公司 |
| 价格 | 260.00/副 |
| 规格参数 | 品牌:广胜体育 |
| 公司地址 | 盐山县望树镇宋庄村（注册地址） |
| 联系电话 | 0317-8255176 15373379958 |

产品详情

部队训练杠铃使用方法 部队杠铃价格

举杠铃别蹲太深。杠铃**深蹲**

，顾名思义，就是扛着杠铃蹲下去、再站起来，它作为腿部肌肉的经典练习方式，在健美训练中有不可替代的作用。深蹲主要训练大腿前部的肌肉，同时对大腿后部、小腿、臀部、后背部均有锻炼效果，可以增加腿部肌肉、提高下肢力量、提高弹跳力、身体灵活性和平衡能力，是武术、田径、足球等许多竞技项目基本训练计划的组成部分。

这个动作常见的错误之一就是下蹲过深——有的健身爱好者甚至蹲到大小腿相贴，在大负重的情况下，很容易受伤：大、小腿呈锐角，膝关节**十字韧带**就会承受巨大的拉力、骨骼受力严重不均，进而导致膝关节**韧带拉伤**、**肌腱劳损**、**骨膜磨损**等伤病；同时，下蹲过深会致使上身前倾、下背部不能保持挺直，而伤及**腰椎**，椎间盘突出、**腰肌劳损**等病患因之而来。