

杠铃负重转体的危害

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678495255213089.html>

范文网，为你加油喝彩！

大家都应该清楚杠铃片有5公斤、10公斤、2.5公斤等多个级别的杠铃片可选择，对于肌肉的训练也非常有好处，很多

人都选择杠铃来进行胸安全手抄报图片肌训练，那使用杠铃该注意什么

呢？在使用杠铃的时候，我们应该注意采取循序渐进的锻炼方式，因为初次进行锻炼的时候，臂部和胸部的肌肉不是特别发梅葆玖子女达所能够承受的压力也是有限的。逐步将杠铃上的重量加上去可以给身体一个适应的过程。尤其需要注意的就是千万不要逞强给自己加重杠铃的重量，以免造成肌肉拉伤或者是骨骼损伤，大家知道杠铃负重转体的危害有哪些呢？

1、影响长高

青少年长时间的做杠铃深蹲会，对身高有一定的影响，使骨骺线提前闭合。因此，不建议18岁以下的未成年人经常做负重型深蹲。

2、易伤膝盖

如果练习杠铃深蹲的姿势错误，易导致膝关节韧带拉伤、肌腱劳损、骨膜磨损等。不仅会出现腰痛，还会有膝盖疼痛的现象。

3、如果下蹲的动作不正确或者不标准的话，可以会使腰和脊椎受到伤害，因此在做这个动作时一定要专业的教练来指导。

4、如果力量不免还可能使杠铃脱手，砸伤自己的。

通过<https://www.高考报名表882682.com/>小编的介绍，杠铃负重转体的危害大家都清楚了吧，在做这个动作的时候

一定要注意，最好有专恭喜业人士指导才行，另外本网健身运动安全小知识

库中还有很多关于健身器械的知识，北京后花园感兴趣的可以继续关注这方面的知识。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发