

(卧推杠铃)

问题：如何看待河南一健身馆内男子做杠铃卧推时被压死亡？

根本性解决问题——弃用卧推杠铃动作，只用铃壶或哑铃。

杠铃只用来提拉，不用来卧推。

千金之子，坐不作死。

编辑于 2023-09-18

<https://www.zhihu.com/answer/3216470211>

---

评论区：

Q: 大重量的卧推也可以用铃壶或哑铃替代吗

A: 多的是安全得多的选择，这不是没得替代的

---

更新于 2023/10/17