

怎么控制比自己力量大的人：怎样打赢比自己劲大的人-股识吧

一、打篮球怎么打赢比自己强壮的人

强壮？是胖还是一身大肌肉？对付这种人，唯一的办法就是让自己也强壮、强硬起来，用自己灵活的脚步晃倒他！他们不传球给你，是因为对你不熟悉吧？一般不太懂篮球不太懂配合的人，你多上篮，跳得高，动作强硬了，就会依赖你了，注意要多沟通。

想变强就苦练，早晨练投篮，晚上练运球手感，和弹跳。
一个月就刮目相看你了

二、我女友力气比我大 怎么办

每天跑步举哑铃练臂力 采纳哦

三、怎样打赢比自己劲大的人

打架时，首先在气势上第一个要压倒对方，最关键的是你肯定是一个老实人，打架又比较少；

经验方面不够丰富，在这点上你必须把自己的拳脚练灵活，保证有足够的信心！

四、和比自己力气大很多的人打怎么才可以打赢

现在什么情况 打架能解决问题？你打赢了 然后 第2天他又叫了几个人 在回家路上又把你打了 接着 第3天 你也叫了几个兄弟 把他揍了 这样 就解决问题了？
朋友用用您 那 我们称之为 大脑的 器官 或许会比 拳头 更解决问题

五、打球时 怎么防守比自己高大的对手？

如果你大内线的话，防守的时候绕前，不让他接球。
如果失位了，马上犯规。

。

。

当然，如果你力量占优，可以把他顶出禁区。

但如果力量都吃亏，那只有用技巧了。

可以用膝盖去顶他的小腿上方的连接处，那里力量相对薄弱。

顶住对方腰部，另外一只手随时准备掏球！有的时候，必须要有协防，让别人来帮忙一起防守，那样的话，你就要积极地补防了。

六、打架是不力量最重要

总之，一胆二力三功夫。

（楼上那个兄弟说的太夸张了，特种部队就了不起了？一个打几十个，你以为你是铁人别人是豆腐？）

七、当一个力气比你大的人从后面勒住脖子如何破解？

如果你大内线的话，防守的时候绕前，不让他接球。

如果失位了，马上犯规。

。

。

当然，如果你力量占优，可以把他顶出禁区。

但如果力量都吃亏，那只有用技巧了。

可以用膝盖去顶他的小腿上方的连接处，那里力量相对薄弱。

顶住对方腰部，另外一只手随时准备掏球！有的时候，必须要有协防，让别人来帮忙一起防守，那样的话，你就要积极地补防了。

八、如何使力量变大，秒杀同龄人。我17，100斤，1.75米。最好帮我制定一份计划。谢谢！

身高175CM、体重50KG，在标准体重之下，17岁正是长身体的最佳时期。如果你真心想将自己的身体锻炼的更好一点，并且锻炼出一个高大、强壮、干练、匀称、潇洒、风度翩翩的身材与体质来，根据我的个人成功经验，建议你修改自己的锻炼方式方法，采取如下整体的强身锻炼方式来进行锻炼为好：

首先是要养成一个早晨提前40到60分钟起床的习惯；

二是早晨起来后，外出先跑跑步，将身体跑到微热就行，作为每天早晨锻炼活动前必须的准备事项；

三是做做广播体操，或者学习简单的武术套路或练武的一些基本动作，注意：初学练武时，先不要求神似，而必须追求形似。

才能保证自己的举手投足符合练武人的出手不离方寸；

四是每天早晨锻炼时，进行一下深呼吸后，凭借一口气尽力对天长啸（能锻炼和提高自己的肺活量、底气与嗓音宏亮）。

每天多进行原地起跳、原地起跳抹高、助跑起跳、助跑起跳抹高的锻炼（可以有效的促进自己身体长高、各部位肌肉的强健与线条美，还可以提高弹跳力、爆发力与耐力），如果有条件多吊吊单杠、双杠（以能达到并超过高中体育锻炼标准以上为好）；

五是每天睡觉前准备一杯开水，清晨起床后的第一件事是给凉开水加点热开水后，空腹把它喝了（一是稀释体内因睡眠后的血液粘稠问题；

二是有利于锻炼身体时不出现供血、供氧不足的不良状态；

三是有清扫体内垃圾的作用，提高身体的消化功能，有利于多长肉，特别是多长腱子肉；

四是可以消除清晨起床就锻炼时，可以出现的各种身体不适状态），清晨起床空腹就饮水适应后，每天每次必须喝400ml以上；

六是每天早晨一定要吃饱饭，中午也必须吃好、吃饱。

鸡、鸭、鱼、肉可以随便吃。

但是，晚饭：一是最好要吃点面食（馒头、面包、面条等）；

二是最好少吃点鸡、鸭、鱼、肉；

三是吃好就行，不要吃的太饱。

因为，晚饭的这三条都是长肉的最有利条件，自己必须控制把握好，以免形成摄入量过多而造成尽长脂肪肉（肥肉），不长腱子肉（瘦肉）的主要原因；

七是晚饭两小时后，可以外出走走，做做俯卧撑、吊吊单杠、双杠或者在家做做双手倒立、俯卧撑、仰卧起坐的锻炼，锻炼到身体发热即可，等到身体适应后再增加运动量。

切记！切记！八是到新华书店、网上购买或下载一些锻炼身体、练武的身体防护与保护书籍及锻炼身体的技术要领、注意事项、武术的简单套路来好好学习学习后，再进行具体的锻炼与实施为好。

以上各条，贵在持之以恒。

只有你能长期坚持下来，养成生活的如此习惯。

特别是能够严格按照第四条、第五条、第六条进行锻炼，我敢肯定：二三个月你就

会见到效果。

如果你能长期坚持下来，用不了三五年，你一定会将自己锻炼成为185CM以上好身材，同时将自己锻炼成：高大、干练、英俊潇洒、有气质、亭亭玉立、风度翩翩、举手投足都透出大将风度来，使美女帅哥们喜欢追捧地围绕在你身旁的局面，不是更好吗？祝您成功！

九、打篮球怎么防比自己比自己体重大或力量大的人？

不要硬逼 放进来盖阴帽`后仰的确往旁边跳起去盖

参考文档

[下载：怎么控制比自己力量大的人.pdf](#)

[《股票要多久才能学会》](#)

[《购买新发行股票多久可以卖》](#)

[《股票跌了多久会回来》](#)

[下载：怎么控制比自己力量大的人.doc](#)

[更多关于《怎么控制比自己力量大的人》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/book/64325870.html>