

身体肌肉量占比多少正常.1.

人的肌肉组织通常占体重百分之几？-股识吧

一、1. 人的肌肉组织通常占体重百分之几？

肌肉组织通常占体重百分之32~40，说1/3也是对的

二、肌肉约占人体体重的多少？

45%

三、正常成年男性肌肉含量应该多少

正常情况下，男性的肌肉率应该在31~34%之间，肌肉率过高或者是过低都是不健康的。

四、请问男性正常的肌肉含量是百分之几？

意见建议：你好，肌肉占人体百分之45左右，体全身的肌肉共约639块.成人约占体重的百分之30-40，成年男子的脂类含量约占体重的10%—20%，女子稍高。

这种脂肪的含量随着营养状况和活动量的多少而有所变化。

饥饿时，能量消耗，体内脂肪不断减少，人体逐渐消瘦。

反之，进食过多，消耗减少，体内脂肪增加，身体则逐渐肥胖。

男性14%-17%比较健康的！18%-25%可以接受！25%以上属于肥胖！女性21%-24%比较健康25%-31%可以接受、32%以上属于肥胖！

其实主要你锻不锻炼的事，还有就是吃的。

五、男的一般上肢肌肉占的比例多少？下肢肌肉占的比例多少？

这个不是太清楚，只知道开始健身的人主要练三大块肌肉，一是前胸，二是后背，三是腿部，希望对你有用。

六、成年人的肌肉和脂肪各占体重的多少

这个要根据每个人性别、年龄、身高等不同情况做出判断，每个人的肌肉和脂肪所占体重的比例都是不一样的，每个人的健康标准都是不一样的，你需要对自己的各项生理数据做一个了解才行，这个建议你用专业工具对身体做一个测量，变啦就是一款比较专业的健康服务软件，可以帮你对身体做一个比较全面的分析，然后你就可以知道肌肉和脂肪所占的比例了。

参考文档

[下载：身体肌肉量占比多少正常.pdf](#)

[《股票转账到银行卡多久能到》](#)

[《一支股票的分红多久为一期》](#)

[《股票账号多久可以开通创业板》](#)

[《转账到股票信用账户上要多久》](#)

[《股票abc调整一般调整多久》](#)

[下载：身体肌肉量占比多少正常.doc](#)

[更多关于《身体肌肉量占比多少正常》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/chapter/43622661.html>