

# 为什么侧踹比正蹬力量大 - - 侧踢和侧踹最基本的区别-股识吧

## 一、肌肉跟力量是成正比的吗?

我可以负责的告诉你.---不一定的.肌肉只是长期的锻炼而出现的成果.而并非什麼有力量.有些人.肌肉强大.力量同样强大.因为他所做的训练主要是力量训练的.使自己身体多余的脂肪练成强壮的肌肉.但有些人.肌肉瘦小.但力量强大.比如许多要求体重的运动项目的运动员.人瘦小但是肌肉非常结实.而且力量十分强大.因为他所做的是主要力量方面的训练.身体上的多余脂肪在大强度的运动中消耗.而补充又不够.所以肌肉不会很大很大.而是那种非常有流线的很中等的肌肉身材.你如果要进行增强力量.锻炼肌肉.当然是一个不错的方法.力量也会相应提升.但如果你进行那种大强度的力量训练.就不一定会有很大的肌肉.但通过长期的训练会很快的增强自己的力量.我是跆拳道运动员.身材算是有点瘦.但力量并不小.起码与我同身材重量的人.我是很占优势的.如果你想进行这方面的训练.可以直接留信息给我.我会详细的告诉你如何进行力量训练的.前提是要保证你有时间.有毅力. ! ^-^

## 二、侧踹，正蹬，鞭腿，哪个在实战中更好用更常用

还是要根据场上的情况而确定，灵活搭配，只要用对了，哪个动作威力都大

## 三、穿钉鞋为什么跑得快

运动员要想跑得快、跳得高，就必须蹬地有力，以便有更大的力量爆发。

如果穿上钉子鞋跑步，

在蹬地时钉子就会扎进跑道，等抬腿迈步时，钉子又能很容易地拔出来。

这样，运动员脚踏地时不再打滑，借助蹬地的反作用力可以蓄积更大的力量，很容易地跑得更快或跳得更远。

而普通鞋鞋底的摩擦力较小，容易打滑，重心不稳，更重要的是蹬地的力量小，与钉子鞋相比，它的作用是不够的。

## 四、侧踢和侧踹最基本的区别

踢是靠脚面的力量完成 侧踹是靠脚底蹬塌完成

## 五、大猩猩比人的力气大吗

结构差别蛮大。

单说胸大肌，黑猩猩胸大肌和胸骨链接的面积比人类大好多的，也就是说，力矩要小，而人类的肌肉结构，其特点偏向于：用肌肉力气驱动更长的距离，而不是缩短距离来成就力量。

同样的资源（肌肉重量），我们把技能点数都放到投掷，直立行走相关的能力上了。

所以，在动物看来，会觉得，卧槽，那玩意怎么能把石头/标枪扔那么准。

其次，还是点数分配的问题我们的双足行走会节约很多能量（跟四条腿相比），省下来的资源不是像其他生物那样用来供给运动系统，而是用来长前额叶了。

## 六、跆拳道实战中侧踹和正踹打出去的效果有什么不同

正踹是纯狙击的腿法 侧踹腿是踹头部力量是向上的即使聚集优势进攻我还是比较喜欢侧踹~

## 七、本人练了接近两个月散打 第一次实战的时候怕都不敢看的乱打. 现在好点了 但反应还是不够。最近准备再打

摆拳实用性并没那么强，而且如果他看到出摆拳比较容易防住，而直拳就算知道你要出也不好防，可以尝试打前直加后摆或前摆后直，不要单纯的打一种拳，如果直拳很快的话的例外，可以利用连续的上步直拳逼对方后退，和跆拳道中双飞踢的效果一样。

LZ学勾拳了吗？如果学了可以用直拳缩短距离然后勾下巴或脸。

，LZ你和什么人打，大概是什么程度。

建议用右侧踹和左低鞭还有右中鞭做为主要的攻击手段，正蹬控制距离比侧踹好。

其余的腿法都是用来骚扰或者虚晃的。

至于摔法不要总想主动摔，初学者摔人难度较大，可以多练接腿摔。  
可以追问，望采纳

## 八、把一个人一脚用正蹬（正踹）或者侧踢踹倒要多大力量啊？ 在对方有防备站稳的情况下？

先抬起脚.....贴近他.....怎么想的呵呵对正蹬的效果来说力量是影响最小的一个参数第一你正蹬的习惯是否良好，一般人只要动作要领正确无需大量练习都能够踹倒对方第二正蹬最大的影响是能否踹正，因为正蹬是比较好躲得即使没有完全躲开也足以让你失望第三速度很重要，不是意料之外的正蹬都很难达到效果，例如对手是两百斤的胖子，力量可想而知，不用练习也能踹飞你，但是你让他踹到的可能性有多少？侧踢应该是指的边腿，高边腿上头、中耳根是任何人承受不了得，小边腿扫支撑腿的膝弯击倒率非常高。

侧踹理论上是最大力量的一种腿法，但是如果不是很年轻的时候就开始练的话基本是来不及了。

另外对大部分人来说侧踹的动作过大，而控制难度高经常是踹不到人，踹不正，如果正中腹部以上的话都可以将人弹出。

练习么.....要好多年还要在实战中练习，建议如果年纪不是很小的话练习转身侧踹比较容易。

打在下颚不用很大力量，足够快足够正就可以了.....估计对手体重-20公斤以上的力量能够达到你要的效果

## 参考文档

[下载：为什么侧踹比正蹬力量大.pdf](#)

[《股票定增后多久通过》](#)

[《社保基金打新股票多久上市》](#)

[《股票要多久才能学会》](#)

[《股票的牛市和熊市周期是多久》](#)

[《股票除权除息日多久》](#)

[下载：为什么侧踹比正蹬力量大.doc](#)

[更多关于《为什么侧踹比正蹬力量大》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/62828018.html>