

# 离心收缩为什么比向心收缩力量大肌肉离心收缩痛和肌肉向心收缩痛有什么不同?-股识吧

## 一、肌肉离心收缩痛和肌肉向心收缩痛有什么不同?

向心收缩形式。

收缩时，肌纤维缩短，正如一个关节弯曲，相关两个肢体环节相互靠近一样。

再例如，做引体向上时，上臂肱二头肌收缩。

离心收缩：一种等张肌肉收缩形式，肌肉收缩时，肌纤维被拉长。

也就是说，当一重物被逐渐放低时，相关收缩肌肉被逐渐拉长，因为收缩力小于斥力，躯体从引体向上横杆下降阶段，就是肱二头肌离心收缩的例子。

离心收缩有时称为消极性收缩，相对于向心收缩，它更有可能导致延迟性肌肉疼痛。

。

值得注意的是，肌肉的推举力，不管是以向心还是离心方式收缩都随着推举速度、关节角度及肌纤维的长度的变化而发生改变。

在开始提起重物时，要比即将提起重物时，肌肉用力更费劲。

## 二、火车转弯问题实际速度大于规定速度为什么做离心合外力为什么小于向心力

1.火车转弯处的轨道总是内低外高，目的是为了利用重力的分力来提供向心力。

2但重力分力提供的向心力是有限的，对火车的速度有一定要求，圆周运动速度越大，需要的向心力越多，重力分力提供的向心力不够用了，火车有向外运动的趋势，此时外轨道会提供支持力充当向心力。

详见人教版高中物理教材必修2生活中常见的圆周运动。

## 三、离心力和向心力那个力量更大

离心力和向心力都是经典力学中的重要概念。

离心力是指当物体做圆周运动时，向心加速度会在物体的坐标系产生如同力一般的效果，类似于有一股力作用在离心方向，它是一种假想的惯性力，现实中不存在。

而向心力是物体沿着圆周或者曲线轨道运动时的指向圆心的合外力作用力，是一种真实存在的力。

所以这两个没法比较。

## 四、离心力和向心力的不同

两者是相反的一对力，心力和向心力大小相同，方向相反，其实这两种是同一个力，只是看的角度不同。

【向心力】物体在作圆周运动时，必然有一个方向跟速度方向垂直指向圆心的力作用于作圆周运动的物体上，这种力叫做“向心力”。

此力的数值等于质点质量 $m$ 和其运动速率 $v$ 平方的乘积除以曲率半径 $r$ 【离心力】它是向心力的反作用力。

向心力是外界作用于作圆周运动物体上的力，它的反作用力是作圆周运动的物体施于外部物体上的力，其方向背向圆心，所以叫“离心力”。

向心力和离心力是作用力与反作用力，它们大小相等、方向相反，作用于两个不同的物体上。

它和向心力同时产生、同时消失。

离心力与惯性离心力有区别。

## 五、为什么离心收缩比向心收缩更会引起血清酶的活性增加

离心收缩产生的张力比向心大的原因是：肌肉等长收缩时由于长度不变，因而不能克服阻力做机械功。

等长收缩可以使某些关节保持一定的位置，为其他关节的运动创造条件。

要保持一定得体的体位，某些肌肉就必须做等长收缩，如做蹲起动作时，肩带和躯干的肌肉发生等长收缩以保证躯干的垂直姿势。

在更复杂的运动中，身体姿势不断发生变化，因此肌肉的收缩形式也不断发生变化，往往是等长收缩和等张收缩都有的混合形式。

离心收缩的定义：肌肉在阻力下逐渐被拉长，使运动环节向肌肉拉力相反的方向运动的收缩方式。

是动力性收缩的一种，又称作退让性收缩，其产生的最大肌肉力量比向心收缩要大。

。

## 参考文档

[下载：离心收缩为什么比向心收缩力量大.pdf](#)

[《社保基金打新股票多久上市》](#)

[《社保基金打新股票多久上市》](#)

[《股票的牛市和熊市周期是多久》](#)

[《股票抽签多久确定中签》](#)

[《股票一般多久一次卖出》](#)

[下载：离心收缩为什么比向心收缩力量大.doc](#)

[更多关于《离心收缩为什么比向心收缩力量大》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/read/17705081.html>