

翘板不涨停第二天是不是会惨 - - 练肌肉一定要达到极限吗？为什么练后要休息48小时？可我第二天没多大感觉，不过练了一个星期肌肉大了。 -股识吧

## 一、练胸肌后第二天胸肌不是很痛 第二天接着做 第三天在休息会更有效果吗

那不行，效果不会好。

问题在于你第一天第二天的锻炼不够繁重艰苦，力量、次数都不足，这时休息没有意义。

建议改为隔2天练到相当酸胀，并补充蛋白质，这样效果更好。

要练到第二天整个胸肌酸胀、第三天略有酸胀的休息，才会更有效果。

像你现在这样练了没有啥感觉的，每天练效果也不会多好。

。

## 二、期货合约达到涨停板是会怎样

会导致一系列问题，如涨停板扩板（从5%扩到6%、7%）、提高持仓保证金，以及强制平仓等。

主要是不知道你想问什么，所以也不太好答。

根据你的补充说明，“现价指令位于或低于停板额限制的指令可入市交易”这一条是正确的。

“只有市价可以入市”不对，因为低于涨停价但不低于跌停价的价位都可以挂单（当然能否成交是另一回事）。

“停止当日交易”，这是错的，没有这种规定。

“现价指令位于或高于停板额限制的指令可入市交易”，当然是错的，高于涨停价的挂单无法入场。

## 三、脚踏2船会不会死的很惨

要看你技术怎么样了。

#### 四、练肌肉一定要达到极限吗？为什么练后要休息48小时？可我第二天没多大感觉，不过练了一个星期肌肉大了。

一般来说练到极限是无益的，刚开始练的人甚至可能会导致肌肉拉伤或者慢性损伤。

健身讲究循序渐进，刚开始练的时候不怡过度，适当即可，当然这个限度要自己把握。

要劳逸结合，这样肌肉才能长的快，一般如果不是练健美的话，一周最好休息3-4天，之后可以适当减少。

在最初的两三个月不建议极限训练，等到了一定程度，可以选择一周一次的极限训练，但之后要立即休息，具体多长时间是人而定，但不能低于一天，大概的情况就是这样。

#### 五、离开渣男第二天感觉心情不错，没那么没那么悲伤，没那么难过

这说明了以前你的生活就没有开心过，离开后才知道什么才是真正的开心

### 参考文档

[下载：翘板不涨停第二天是不是会惨.pdf](#)

[《股票盘中临时停牌多久》](#)

[《股票停牌重组要多久》](#)

[《法院裁定合并重组后股票多久停牌》](#)

[《股票账户多久不用会失效》](#)

[下载：翘板不涨停第二天是不是会惨.doc](#)

[更多关于《翘板不涨停第二天是不是会惨》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/29043540.html>