

# 为什么健美运动员肌肉比力量大.为什么健美的肌肉和运动员的肌肉看着不一样-股识吧

## 一、为什么健美的肌肉和运动员的肌肉看着不一样

健美的肌肉只是对肌肉的重训，为了视觉效果一味强化肌肉。  
然而运动员因为要进行运动项目，除了肌肉力量，对身体协调性或者说身体的掌控力的训练更为重要，身体肌肉过分发达会影响运动员对身体的掌控。  
因此我们会看到拳击运动员会用跳绳来进行身体协调性的锻炼。

## 二、举重运动员力气那么大，为什么肌肉看起来不太发达

不是不发达，而是他们体脂高，脂肪多，盖住了。

## 三、健美的肌肉怎么那么大

使用了一些药剂 最常见的是类固醇 会让肌肉生长和恢复速度加快  
就是让你可以频繁的使用大重量来快速增肌 这些药剂也容易让人出现生理问题

## 四、健美运动员的肌肉爆发力强吗??

不是所遇练健美的都力量强，得根据每个人的实力吧！！

## 五、求问经常锻炼肌肉为什么会大起来?

一 肌肉增长与年龄的关系人体肌肉的增长是随年龄增长而不断变化的，可分为快速增长、相对稳定和明显下降三个阶段。

男子从出生起，随着机体不断生长发育，肌肉逐年增长，二十五岁时达到最高值，以后又逐年缓慢下降。

女子二十二岁左右达到最高值。

少年时期肌肉的含水量比成人高，而肌肉蛋白能源物质等的储备比成人低，肌纤维较细，肌力弱、耐力差，易于疲劳。

年龄越小与成人的差异越大。

所以，年龄较小的少年不宜进行长时间、大运动量、高强度的肌肉训练。

近青年期后，肌肉增长相对稳定，这时进行大运动量、高强度的训练效果最好。

在肌肉明显下降期进行训练效果相对要差一些，但只要身体正常健康，坚持适当的肌肉训练仍能取得较好的效果。

进行健美训练，关键是要根据肌肉不同的发展阶段和自身情况，掌握好肌肉负荷的强度和运动量，避免训练不足和过度训练，这样才能促使肌肉不断增长。

二 肌肉增长的解剖学基础肌肉的粗细，决定了肌肉力量的大小。

衡量肌肉发达程度的指标，是肌肉的生理横断面。

就是说，肌肉中的肌纤维数量多且粗壮，肌肉的生理横断面大，肌肉就发达。

肌肉生理横断面受后天因素的影响很大。

肌肉主要是由蛋白质构成的。

健美训练能使肌纤维增粗、增多，肌肉的生理横断面增大，原因就在于训练能刺激肌肉，使蛋白质的合成代谢更加旺盛，从而为肌肉生长提供了物质保证。

三 肌肉增长的生理学基础肌肉不断增长要靠长期艰苦训练的积累。

训练时，体内各组织细胞消耗了大量能量物质，这些能量物质只有在训练后通过休息和营养物质的补充，使合成代谢超过分解代谢，才能逐步得到恢复。

恢复在一定时间内会超过原来的水平，出现所谓“超量恢复”。

实践和研究证明，在超量恢复阶段进行下一次训练，效果最好。

能量消耗的多少和恢复的快慢同肌肉活动的剧烈程度密切相关。

在一定范围内，肌肉活动量越大，消耗过程越剧烈，超量恢复就越明显。

所谓“在一定范围内”是指运动量不能过大，否则能量消耗过多，不易恢复。

长期过大还会造成训练过度，甚至出现伤害事故。

只有掌握好、运用好超量恢复的规律，遵守循序渐进的原则，才能使肌肉稳步增长。

四 肌肉增长的生物化学基础经常进行健美锻炼的人与普通人相比，肌肉里的能量物质三磷酸腺苷和磷酸肌酸要多，血管更丰富，耐酸能力和无氧酵解能力更强。

训练水平越高，能量储备越多，运动的耐受能力越强，肌肉中新生的毛细血管也越多。

毛细血管增多，可使肌肉中的血流量增加，新陈代谢加快，同时也增加了肌肉的体积。

所以只有坚持长期的健美训练，才能加强肌肉的物质代谢，提高肌肉的能量储备，使肌纤维增粗、增多，肌肉块增大。

## 六、问题：为什么我身体练的很健美.但力气还是没有大胖子大?

你可以看看李小龙的电影。

李小龙肌肉很好，但他的力气也不是最大的，比他力气大的有的时，关键是他的爆发力太强了。

强大令人恐怖的境界。

所以你不如大胖子有力气这很正常。

## 七、肌肉多就是力气大么？

不是的！肌肉的力量和个人的基因以及所从事的运动不同是有很大差别的。

相同体积的肌肉力量差别也很大。

一个肌肉密度大的人看起来块头可能小，但是他可以拥有比他块头大很多人更大的力量！而且一个人的力量不完全取决于肌肉，影响到力量的还有骨骼、关节、肌腱、韧带，甚至还包括各人的毅力品质。

从事不同运动对力量的影响也很大。

有些运动对爆发力要求比较大，运动员的肌肉性质就主要以快肌纤维为主，他的肌肉在短时间内可以发集中出很大的力量；

对耐力要求高的运动，则要求肌肉能够持久用力，在适中的强度下可以很长时间的运动。

这种肌肉就主要以慢肌纤维为主。

肌肉块和力量不一定成正比。

肌肉和力量不会完全成正比！肌肉的大小靠肌肉纤维来决定，像一般肌肉块头大的都是由于肌肉纤维较粗而决定的；

力量的大小是靠神经原控制肌肉纤维的数量而决定的.但是肌肉的锻炼有助于力量的增长，因为在肌肉锻炼的过程会刺激起一些不活跃的肌肉纤维的活动；

而力量练习的同时也会增加肌肉块头，因为在力量练习中肌肉纤维也会损伤当肌肉纤维再修复，肌肉纤维自然变粗，块头自然变大！举重运动员举重

注重肌肉的爆发力，当然是建立在肌肉要有一定体积的基础上。

健美运动员肌肉注重块大，不要求有多大力量。

肌肉含的脂肪少，因此显得肌肉饱满。

肌肉和力量不会完全成正比！肌肉的大小靠肌肉纤维来决定，像一般肌肉块头大的都是由于肌肉纤维较粗而决定的；

力量的大小是靠神经原控制肌肉纤维的数量而决定的.但是肌肉的锻炼有助于力量

的增长，因为在肌肉锻炼的过程会刺激起一些不活跃的肌肉纤维的活动；而力量练习的同时也会增加肌肉块头，因为在力量练习中肌肉纤维也会损伤当肌肉纤维再修复，肌肉纤维自然变粗，块头自然变大！

## 参考文档

[下载：为什么健美运动员肌肉比力量大.pdf](#)

[《认缴股票股金存多久》](#)

[《股票卖完后钱多久能转》](#)

[《股票多久才能卖完》](#)

[下载：为什么健美运动员肌肉比力量大.doc](#)

[更多关于《为什么健美运动员肌肉比力量大》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/57676700.html>