

为什么腿比胳膊力量大|腿的力大还是手的力大?-股识吧

一、腿虽然力量大，但是灵活性不能和拳比 为什么？包括干活的时候 永远是手

各有各的优势。
没有可比性！~

二、腿虽然力量大，但是灵活性不能和拳比 为什么？包括干活的时候 永远是手

各有各的优势。
没有可比性！~

三、腿的力大还是手的力大？

腿的力量大 手灵活 电影里面的东西不能相信

四、为什么胳膊上的力量靠臂力

靠肌肉，OK

五、我1米七，瘦小，胳膊没别人肌肉粗，但力却比他大，为什么？做俯卧撑感觉没什么变化。

肌肉增长的训练和力量练习是两个不同的概念，增肌的每组动作保持在8到12次之间，目的是促使肌肉纤维增长。

而力量的练习是要突破极限，主要以重量和爆发力来决定有时只需要2到5次即可，所以给楼主的建议是要向肌肉纤维变粗，训练时避免用爆发力要集中注意力控制二

头肌和三头肌的收缩，说的通俗点就是不要用筋骨的力量去做。

- 。
- 。

六、为什么我们同样高，同样身材，力量却不一样，他力气就那么大呢。

这不是力气的问题，是他的速度与技术比你们好一点带来的问题。

好办，因为，你现在15岁正是长身体的最佳时期，如果你真心想将自己的身体锻炼的更好一点，并且锻炼出一个高大、强壮、干练、匀称、潇洒、风度翩翩的身材与体质来，根据我的个人成功经验，建议你修改自己的锻炼方式方法，采取如下整体的强身锻炼方式来进行锻炼为好：

首先是要养成一个早晨提前40到60分钟起床的习惯；

二是早晨起来后，外出先跑跑步，将身体跑到微热就行，作为每天早晨锻炼活动前必须的准备事项；

三是做做广播体操，或者学习简单的武术套路或练武的一些基本动作，注意：初学练武时，先不要求神似，而必须追求形似。

才能保证自己的举手投足符合练武人的出手不离方寸；

四是每天早晨锻炼时，进行一下深呼吸后，凭借一口气尽力对天长啸（能锻炼和提高自己的肺活量、底气与嗓音宏亮）。

每天多进行原地起跳、原地起跳摸高、助跑起跳、助跑起跳摸高的锻炼（可以有效的促进自己身体长高、各部位肌肉的强健与线条美，同时可以提高弹跳力、爆发力、耐力、奔跑速度与起跑速度），多进行单杠、双杠锻炼（以能达到并超过高中体育锻炼标准以上为好）；

五是每天睡觉前准备一杯开水，清晨起床后的第一件事是给凉开水加点热开水后，空腹把它喝了（一是稀释体内因睡眠后的血液粘稠问题；

二是有利于锻炼身体时不出现供血、供氧不足的不良状态；

三是有清扫体内垃圾的作用，提高身体的消化功能，有利于多长肉，特别是多长腱子肉；

四是可以消除清晨起床就锻炼时，可以出现的各种身体不适状态），清晨起床空腹就饮水适应后，每天每次必须喝400ml以上；

六是每天早晨一定要吃饱饭，中午也必须吃好、吃饱。

鸡、鸭、鱼、肉可以随便吃。

但是，晚饭：一是最好少吃或不吃面食（馒头、面包、面条、饼干、点心等）；

二是最好少吃点鸡、鸭、鱼、肉；

三是吃好就行，不要吃的太饱。

因为，晚饭的这三条都是长肉的最有利条件，自己必须控制把握好，以免形成摄入量过多而造成尽长脂肪肉（肥肉），不长腱子肉（瘦肉）的主要原因；

七是晚饭两小时后，可以外出走走，做做俯卧撑、吊吊单杠、双杠或者在家、宿舍做做双手倒立、俯卧撑、仰卧起坐的锻炼，锻炼到身体发热即可，等到身体适应后再增加运动量。

注意：不能进行举重与超强度锻炼（包括推拉杠零、负重锻炼、深蹲），会影响身体长高并造成腿部肥胖的问题。

切记！切记！八是到新华书店、网上购买或下载一些锻炼身体、练武的身体防护与保护书籍及锻炼身体的技术要领、注意事项、擒拿格斗武术套路来好好学习学习后，再进行具体的锻炼与实施为好。

以上各条，贵在持之以恒。

只要你能长期坚持下来，养成生活的如此习惯。

特别是能够严格按照第四条、第五条、第六条进行锻炼，我敢肯定：二三个月你就会见到效果。

如果你能长期坚持下来，用不了三五年，你一定会将自己锻炼成为：高大、干练、英俊潇洒、有气质、风度翩翩、玉树临风、举手投足都透出大将风度来，使美女帅哥们喜欢追捧地围绕在你身旁的局面，不是更好吗？祝您成功！

七、腿的力大还是手的力大？

腿的力量大 手灵活 电影里面的东西不能相信

参考文档

[下载：为什么腿比胳膊力量大.pdf](#)

[《股票st以后需要多久恢复》](#)

[《当股票出现仙人指路后多久会拉升》](#)

[下载：为什么腿比胳膊力量大.doc](#)

[更多关于《为什么腿比胳膊力量大》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/store/50153668.html>

