

# 手臂比大腿力量大怎么办一般来说人是腿部力量大还是手臂力量大？为什么？有什么科学依据？大神们帮帮忙-股识吧

## 一、手的力量很大怎么办？

力量大你还怕什么事?控制好就行了。  
肯定有很多好处

## 二、我不胖，可是我的手臂和大腿很粗，怎么办呀？

没事常锻炼 你应该属于那种骨架大的人 所以多锻炼就行了 谢谢采纳。

## 三、如何短时间内加强手臂和腿部力量？

我给你做个计划，每天早晚各训练大概1小时，训练前先热身，先跑步直到身上发热冒汗了，再原地跳一会儿，放松。在一百个俯卧撑.两百个下蹲，看自身情况可增减，做时不一定要一次性做完，可以分组进行，完了，再跑个两圈放松下！如此重复每天，不到一个月就会见效的！话说回来，锻炼关键还是要有毅力，坚持不懈。否则，光说不练，他妈的都是扯淡！

## 四、一般来说人是腿部力量大还是手臂力量大？为什么？有什么科学依据？大神们帮帮忙

力量大你还怕什么事?控制好就行了。  
肯定有很多好处

## 五、我不胖，可是我的手臂和大腿很粗，怎么办呀？

没事常锻炼 你应该属于那种骨架大的人 所以多锻炼就行了 谢谢采纳。

## 六、一般来说人是腿部力量大还是手臂力量大？为什么？有什么科学依据？大神们帮帮忙

一般来说是腿部。

因为腿部要支撑你的身体重量。

而手部的功能是用来平日的学习。

吃饭等等。

手部和脚部的力量是可以练习的。

但是。

手部的力量是无法比上脚部的。

## 七、手臂与大腿都相对较粗，其它地方都蛮瘦的，要怎样才能让手臂与大腿都瘦下来？

全身运动减肥吧！局部减肥是不可能的！（知道你不信）局部肌肉运动会防止脂肪在那堆积，但并不会消耗已形成堆积的脂肪，两个概念别搞混。

而且脂肪只能全身消耗，平均减少。

（别当自己是747.A380飞机每个翅膀有独立油箱油路供应系统，人体还没进化出此系统。

所以别再想着瘦脸.瘦下巴.瘦手臂.瘦腰腹.瘦臀部.瘦大腿.瘦小腿之类的局部减肥了。

) 别把减肥和塑型搞混！（高强度.高负荷的重复动作是用来塑型.增加肌肉.增强力量的。

千万别拿塑型训练当减肥用，结果肥没减掉，肌肉多了。

不过长肌肉也很难的，如果你还没累个半死，不用考虑自己会长肌肉。

跑步确实会让腿粗，但普通人的训练量根本就达不到增粗的境界。

) 误区如下：瘦脸瘦下巴：咀嚼口香糖或其他韧性食物。

结果：长出马脸一样的肌肉，肥还在那里！瘦手臂：哑铃、杠铃、矿泉水瓶。

属于局部运动，消耗总量太小，除了练肌肉减肥没用！瘦腰腹：仰卧起坐、背翘、腹翘、呼啦圈等等。

想达到减肥效果需要每天一次性完成2000~3000个！瘦臀大小腿：蹲起、蛙跳、跳绳等等。

体能消耗巨大，但是难以持续消耗，做不够40分钟，减肥是梦！保鲜膜之类的东西不要用！那个是竞技选手赛前减重用的(柔道.跆拳道.拳击等等需要称重分级别的)，效果超级快，但只减水分，不减脂肪，喝水马上增重，不过还是可以给你2小时“幻觉”的。

蒸桑拿和保鲜膜一个道理！（我那教练赛前超重，直接穿雨衣去跑5公里了，还是夏天，我那个汗啊。

)减肥方法，坚持每天1~3次，每次40分钟以上不间断运动（慢跑、羽毛球、乒乓球、健身操、街头PK、野外ML等等...根据个人喜好可以随意选择，自己喜欢才容易坚持嘛），建议项目由弱到强排列，坚持不下来，快步走也行，但就是不能停！这样才会减肥，因体重基数不同减重速度不等（但是不会快到1天1斤的程度，有此想法请到就近菜市场观摩考察，1斤肥肉是什么概念，余念不死者请每日挥刀自切）“为什么要40分不能停呢？我很懒的，4分钟不行吗？...”40分内运动，只是在消耗你今天刚刚吃的东西，分解脂肪的酶和脂肪循环系统，要持续的运动40分钟左右才启动。

前40分用轻松项目持续消耗来启动，40分后高消耗项目可劲练吧，你需要的只是坚持。

（别以为偷偷休息几分钟没人知道，那些酶的产生会中断的，然后从新开始。

)“那为什么要快走？多快算快的？我跑起来也没问题的...”因为快步走是最容易做到持续消耗项目。

而最好的持续性项目是慢跑和跳绳，可是你能坚持40~60分不休息吗？速度超越刘翔最好，就怕你坚持不住60分！保证长时间持续稳定体能消耗，这是减肥的关键！你不是要我规定你每天都做什么吧！自己去决定！什么才是你能够坚持的最大消耗性运动！你要自己思考~你都愿意做什么运动，能做什么运动，怎么排列...我只能告诉你方法！人是不一样的，我1天能跑3个5公里，能做6个小时跆拳道的训练！可是这不适合所有人。

“啥？！你就能坚持3天~...肚子痛？腿抽筋？不舒服？没时间？上班？上学？...”

知道最容易做的事是什么吗？找理由！放弃的理由随便就可以找100个，每个理由都可以让你心按理得的放弃坚持，但那并不是你想要的！坚持的理由也许只有1个，但是足够了！它可以改变你的一生！（除了例假可以给，其理由它不给假！）

当然每个人对世界的看法和认识都不同，也许你认为我的观点是错误的，你可以去寻找心中理想的答案。

对本人答案认可请追问。

全文都由本人经历编写，怀疑本人抄袭者可查看本人问问记录、问问收藏、空间等。

。

## 参考文档

[下载：手臂比大腿力量大怎么办.pdf](#)

[《什么炒股软件能设置3分钟k线》](#)

[《为什么有的股票一年派息两次》](#)

[《隆基股份属于什么类型的股票》](#)

[《股票跌到30日线是什么信号》](#)

[《港股资金如何转入a股》](#)

[下载：手臂比大腿力量大怎么办.doc](#)

[更多关于《手臂比大腿力量大怎么办》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/subject/52034944.html>