

**为什么运动员肌肉比普通人大、人力量的大小由肌肉的密度决定的吗？是不是肌肉越硬肌纤维越多力量也就越大。-股识吧**

**一、人力量的大小由肌肉的密度决定的吗？是不是肌肉越硬肌纤维越多力量也就越大。**

肌肉分红肌和白肌，红肌爆发力强，白肌则是耐力好。

练的方法不同，肌肉中红白肌的比例也不同。

一般情况下，人类不能在发力时不能调动100%的肌肉参与发力，但通过训教可以提高肌肉的调动率。

所以不是说肌肉越硬纤维越多力量就越大！要看是怎么练出来的肌肉！别看健美大块头肌肉又硬又大就一定厉害，因为健美要求低次数，多组数，所以健美练出来的多是白肌！而且一般调动率都不是很高。

而练格斗和举重的就不同了，这些运动练的都是爆发力，同时因为要榨干肌肉的力量，所以肌肉的调动率是比一般人高。

所以小个子干翻大块头是有可能的，而不是大就一定强！

**二、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的人更大的力量！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!

### 三、肌肉是否等于力量

力量有三个因素决定:1肌肉的面积大小。

越大力量然也大,2肌肉的协调能力,3神经的指挥能力。

4合理的动作技术。

像举重运动员不能加体重,却要增加举起的重量,就是提高肌肉的协调能力,动作技术,神经的高度指挥。

### 四、为什么体育锻炼必须持之以恒?

夏天,大家都喜欢到江河湖海里去游泳,在游泳时人体的运动器官同时相互发生作用。

要推动人体在水中前进,肌肉必须发挥出很大的力量。

肌肉力量的来源,是肌肉内部物质变化的结果,这一变化需要大量的氧气和营养物质,同时排出大量二氧化碳和其他废弃物。

这些“任务”,只靠肌肉本身是不能完成的,需要在神经系统的统一指挥下,动员身体各个有关的器官和系统一致行动,才能实现。

人体的呼吸系统(主要是肺),是专管吸收氧气和排除二氧化碳的。

由于肌肉活动的需要,肺的工作量大大增加了,呼吸的深度和次数比平常安静时都要增加。

肺从外界吸进这么多的氧，怎样才能送给肌肉呢？这就需要人体的运输线——血液循环来沟通。

这时，血液在血管中就像一列列满载的“车厢”，在“车头”——心脏的推动下，向四面八方前进。

心脏承受这样大的任务，就要加大它的“马力”，于是心脏跳动的次数和每次排出的血量也都增加了。

肌肉收缩时所消耗的能量物质，除肌肉本身具有的一部分外，还需要从人体的“仓库”——肝脏中来提取，而血液从肝脏中运出的养料，又是由消化系统不断从外界摄取、吸收而积存的。

与此同时，肌肉活动所产生的其他废弃物，要由排泄系统消除，使人体内部环境保持经常的清洁。

内分泌系统参与对全身的指挥和调节。

一句话，体育锻炼虽然由肌肉参与，但其他各器官、系统都会随着发生各种变化，比安静时发挥出更大的机能能力，从而使人体得到锻炼。

此外，在游泳过程中，我们同大自然斗争，自然界的各种因素也就作用于人体。像日光的照射，水的刺激，空气的变化等，都使人不仅提高了对外界环境的适应能力，还从大自然中吸取了许多营养（日光中的紫外线，空气中的阴离子，水中的矿物质等等），使人体机能得到改善。

通过体育锻炼，人体内部发生了变化，机能不断提高，体质也就增强了。

我们无论采用哪种锻炼的形式，上述的各种变化基本上是相同的。

只是由于运动项目的不同，对身体的要求和锻炼的效果各有不同的特点罢了。

我们主张锻炼的形式要多种多样，以使身体得到全面发展。

然而，无论进行哪种体育锻炼，都要循序渐进，持之以恒。

只有反复长期地锻炼，才会不断促进人体的发育，增进身体健康，增强体质。

## 五、人力量的大小由肌肉的密度决定的吗？是不是肌肉越硬肌纤维越多力量也就越大。

## 六、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。

## 七、男人的力气为什么比女人大？

因为男人发育的好，，这个问题问的太有水平了.

### 参考文档

[下载：为什么运动员肌肉比普通人力量大.pdf](#)

[《行业暂停上市股票一般多久》](#)

[《股票委托多久才买成功》](#)

[《股票账户重置密码多久生效》](#)

[《股票改手续费要多久》](#)

[《股票账户重置密码多久生效》](#)

[下载：为什么运动员肌肉比普通人力量大.doc](#)

[更多关于《为什么运动员肌肉比普通人力量大》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/article/18007574.html>