

# 肘为什么比拳头力量大、泰拳手播求的肘击和膝击力量有多大-股识吧

## 一、手臂举起重物时的肘关节运动的物理原理

你的情况属于网球肘。

网球肘（肱骨外上髁炎）时肘关节外侧前臂伸肌起点处肌腱发炎疼痛。

疼痛的产生是由于前臂伸肌重复用力引起的慢性撕拉伤造成的。

患者会在用力抓握或提举物体时感到患部疼痛。

网球肘是过劳性综合症的典型例子。

网球、羽毛球运动员较常见，家庭主妇、砖瓦工、木工等长期反复用力做肘部活动者，也易患此病。

根据患者的具体情况制订个性化治疗方案，治疗的目的是减轻或消除症状，避免复发。

### 1.非手术治疗（1）休息

避免引起疼痛的活动，疼痛消失前不要运动，尤其是禁打网球。

（2）冰敷 冰敷肘外侧1周，1天4次，1次15～20分钟。

毛巾包裹冰块时不要将冰块接触皮肤以免冻伤皮肤。

（3）服药 阿司匹林或非甾体类消炎止痛药（如布洛芬等）。

（4）护具 在前臂使用加压抗力护具，可以限制前臂肌肉产生的力量。

（5）热疗 热疗应用在牵拉疗法和运动准备活动之前。

（6）牵拉疗法 当急性疼痛消失后即按医嘱开始轻柔牵拉肘部和腕部，不要产生疼痛，保持牵拉状态10秒钟，重复6次。

（7）力量练习 按医嘱进行加强腕伸肌肉力量的训练。

（8）逐渐恢复运动

按医生建议，开始锻炼运动项目（工作活动）需要的手臂运动。

（9）用可的松局部封闭 在肘关节特定部位注射可的松类药物可以消炎、止痛。

（10）体外冲击波治疗

可以改善局部血运，减轻炎症，对肌腱末端病的疗效较好。

2.手术治疗如果是网球肘的晚期或顽固性网球肘，经过正规保守治疗半年至1年后，症状仍然严重、影响生活和工作可以采取手术治疗。

手术方法有微创的关节镜手术和创伤亦不大的开放性手术，以清除不健康的组织，改善或重建局部的血液循环，使肌腱和骨愈合。

预防1.纠正直臂击球的动作，让大臂和小臂无论在后摆还是前挥时都保持一个固定且具弹性的角度。

2.用支撑力较强的护腕和护肘把腕、肘部保护起来。

限制腕、肘部的翻转和伸直。

- 3.打球时于前臂肌腹处缠绕弹性绷带，可以减少疼痛发生，但松紧需适中。
- 4.一旦被确诊为网球肘，则最好能够中止练习，待完全康复并对错误动作进行纠正之后再继续进行练习。

## 二、拳头力量和体重成正比还是和锻炼成正比？请说明理由

有人天生神力，大部分人通过后天锻炼。  
一般说的力量是指肌肉的力量，它与肌肉纤维的强度、细胞血红蛋白含量等有关，因此两个体重相近的人，自然是经常锻炼的要比不经常锻炼的力量大。

## 三、为什么我的肱三头肌和肱二头肌都比较大，还有手肘下那块肌肉也比较大为什么却扳手腕没有肌肉比我小的人厉害

腕力运动，可不是一个单纯胳膊的力量较量，这里面可是有很多的技巧呢。  
你可以在大斌健美论坛上找找腕力运动专区，里面有很多的技巧讲解和训练方法介绍。

## 四、胳膊力量的大小与粗细有关系吗？

有关系的，但关系不大，如果你的胳膊过于细小。  
就根本谈不上力量，这主要是看你的锻炼效果如何你经过刻苦的锻炼了的，就算没有别人的胳膊粗，但你的力量肯定要比别人的大。

## 五、泰拳手播求的肘击和膝击力量有多大

展开全部看过他的表演，3脚踢断类似干香蕉树大概有中等身材的成年人手臂那么粗，踢3脚的原因是扶着树的人没扶好，前2脚踢得底座翘起来了，第三脚踢断，在一次比赛里，用肘击把对手后脑搞的口子跟小孩嘴一样，！K1里他的膝撞只能使

用2-3次，播求的肘击。

膝击。

正蹬。

鞭腿。

拳就不这么样了，巅峰时期对手移动照踢两脚，靠近的话蹬加踢3-4次都很正常！

他可以说是泰拳的顶级选手了，

## 参考文档

[下载：肘为什么比拳头力量大.pdf](#)

[《北上资金流入股票后多久能涨》](#)

[《股票委托多久才买成功》](#)

[《股票交易后多久能上市》](#)

[《公司上市多久后可以股票质押融资》](#)

[《场内股票赎回需要多久》](#)

[下载：肘为什么比拳头力量大.doc](#)

[更多关于《肘为什么比拳头力量大》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/40192613.html>