

为什么单脚量身高比双脚高！大师摸高是单脚仍是双脚起跳呢？我在纠结哪种好，说说差别-股识吧

一、从科学的角度说人是单脚跳的高还是双脚跳的高

呵呵，原地的话肯定是双脚跳高一些，爆发力强一些.助跑以后，双脚跳要在跳之前双脚同时落地停顿一下，助跑的效果就不是很明显了，单脚跳呢，主要是利用了助跑的速度，两脚一前一后，没有停顿，借助助跑的速度，可以比原地跳高很多.参考比赛中的跳高跳远，不管是跳高还是跳远，都要借助助跑的速度.

二、大师摸高是单脚仍是双脚起跳呢？我在纠结哪种好，说说差别

我去弹跳吧大家几乎都是双脚跳。

我今天去试摸高了，以前单脚极限305，双脚290多点点。

练了2周的：蛙跳，半蹲，脚尖跳，和提踵，今天去试摸高，先试单脚跳，地太滑，来了个重创，摔了整个侧身手腕到脚踝。

然后休息一下，继续去，单脚摸得3米左右了，双脚竟然也有3米左右！所以我产生了疑惑，怎么单脚下滑，双脚提升了呢，还有单脚很危险有木有？感觉单脚比双脚伤膝盖

三、单脚量身高准么？

你站的够直就行

四、单脚跳的高还是双脚跳的高？

单~！

五、为什么单脚跳的比双脚高，怎么提高双脚弹跳

有人单脚跳高，有人双脚跳高，做法：一、弹跳力是全身力量、跑动速度、反应速度、身体协调性、柔韧性、灵活性的综合体现。

所以我们不可以认为提高弹跳就成天的跳跳的就行了。

你必须坚持每天拉伸自己全身各部位的肌腱、韧带、肌肉，扩大关节的活动范围，同时，做各种复杂的有利于提高身体协调性的体操。

动作要准确、优美、既有力又放松。

二、力量训练最好由身体训练教练安排和辅导。

如自己进行训练，最好每周进行2到4次的大力量训练，训练时必须注意安全，以免发生意外伤害。

所谓大力量训练就是利用杠铃进行大负荷的练习。

最典型常用的有三种：负重蹲起，提铃，抓举。

总之，这几项练习的成绩越高，你的弹跳力就越好。

至于每次练习的重量、组数、次数、动作规格等问题，原则是：1、大力量训练每周至少二次，不多于四次，要给身体超量恢复的时间，但要长年进行，不可间断。

2、每次课最好安排以上所述三项练习方法。

3、要讲究大力量训练的技术动作规格，切不可乱来。

4、小力量训练是指使用各种综合训练器械和哑铃等进行训练。

重量较轻，组数和次数较多。

目的是提高肌肉耐力，增粗肌纤维，减少脂肪，小力量训练可以变化着花园天天练，但最好不要和大力量训练同时进行。

无论大力量还是小力量训练，一次课的时间不要拖的太长，1.5小时至2小时为宜。

有强度还要有密度三、速度训练也是提高弹跳力的一个重要方面。

反复冲刺训练还是有必要的。

30次，50次，也许80次，那就要看你的吃苦精神了。

所谓冲刺，要求你自己在准备活动后全速往前冲，而不是中速。

专项速度训练同大力量训练相同，不必天天练，每周三小时即可。

还要特别注意运用小；

力量训练手段增强大腿后侧肌肉群的力量。

四、各种专门的弹跳练习手段非常多，诸如跳绳、跳栏、摸篮圈、摸小黑框上沿，甚至摸篮板上沿。

最后，我要提一提神经系统和弹跳力的关系。

我们已经知道速度、力量、协调性、柔韧性、灵活性这些素质在瞬间综合向下作用于地面时就产生弹跳力，那么什么东西是这些素质在瞬间同时爆发呢？就是动机和运动神经系统。

也就是说，如果你真的想高居一切人之上，你就必须想尽一切办法使自己的运动神经系统想自己全身的肌肉发出最强的冲动信号。

这种强刺激迫使肌肉群激烈收缩产生巨大能量，肌肉群剧烈收缩有反过来促使运动

神经系统更灵敏，能发出更强烈的冲动。

两者相互促进，你就越跳越高。

然而，这也是难点中的难点，没有超强的动机，运动神经系统就没有超强的冲动，一切所谓的科学化、现代化、管理、训练方法和手段全是废话。

最后，祝你梦想成真。

六、为什么我单脚跳比别人双脚跳跳得更高？

协调性问题，一般人都是单脚比双脚高

七、为什么每次我量身高的结果都不一样呢

因为时间不同，测量方式不同对于成年人：清晨刚起床后，会比午后高1-2厘米穿鞋会比光脚高，鞋跟高度不同，对穿鞋者增高的高度也不同测量时身体姿势不同，测量结果也不同，立正最高，平躺休息最低对于未成年人，随着时间的推移，身高会逐步增长

参考文档

[下载：为什么单脚量身高比双脚高.pdf](#)

[《天禾股票什么时候上市的》](#)

[《春节后什么股票热门》](#)

[《公司年报是每年的什么时间》](#)

[《文华财经公司怎么样》](#)

[下载：为什么单脚量身高比双脚高.doc](#)

[更多关于《为什么单脚量身高比双脚高》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/70382273.html>

