

# 科比含脂量多少—健美运动员他们身体脂肪含量是多少呢？-股识吧

## 一、爆发型球员应该有多少的脂肪含量

大约在10.20左右。

## 二、kobe 每天的训练量是多少

kobe每天要进行3000次投篮，要进1000才算完。

还要进行其它的防守，力量，战术上的训练，非常刻苦，联盟中基本上没有比他更刻苦的。

他的手感都已经成为肌肉记忆了，这样他的投篮才可以这么准阿。

多谢了

## 三、关于人体脂肪含量问题

虽然我也不确定，但是从我所学的知识来看应是占体重的3%。

科比体重好像是90公斤到100公斤左右，我们暂且不说他。

我们假设一个体重65千克的人，那他的脂肪就是1.95公斤，就是将近4斤。

4斤算多吗？多呼哉？不多也。

人体正常的能量来源包括糖、脂肪、蛋白质，一般在空腹时由于耗尽糖，提供能量的都是脂肪。

所以这点脂肪已经算少了。

我想你看到的“科比脂肪含量为3%”是为了说明科比的身材好，肌肉发达，赘肉少，因为一般人脂肪含量应该都会大于这个比例的。

你可以参考以下材料。

## 四、健美运动员他们身体脂肪含量是多少呢？

身体脂肪率表  
身体脂肪率分类表  
分类女性(体脂肪%)  
男性(体脂肪%)  
必要脂肪10-13%  
2-5%  
运动员14-20%  
6-13%  
健康21-24%  
14-17%  
可接受25-31%  
18-25%  
肥胖32%  
+26%+

## 五、NBA当中谁的脂肪含量最少?

我知道malone只有3%左右，比jordan还少 jordan6%

## 六、含脂量一般在18%至36%的奶油称为

含脂量一般在18%至36%的奶油称为轻奶油&nbsp; ;

## 七、科比身高是多少？

## 八、NBA的脂肪含量标准是多少

詹姆斯是10%韦德是5%

## 参考文档

[下载：科比含脂量多少.pdf](#)

[《买一支股票多久可以成交》](#)

[《msci中国股票多久调》](#)

[《股票回购多久才能涨回》](#)

[《股票停牌多久下市》](#)

[《股票开户一般多久到账》](#)

[下载：科比含脂量多少.doc](#)

[更多关于《科比含脂量多少》的文档...](#)

#!NwL!#

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/read/45315056.html>