

肌肉为什么比脂肪力量大--肌肉的明显程度和体脂有关系吗？我前臂练了有段时间了，就是收缩起来不是很硬，不知道为什么-股识吧

一、肌肉的明显程度和体脂有关系吗？我前臂练了有段时间了，就是收缩起来不是很硬，不知道为什么

肌肉的明显程度是和脂肪含量是有很大大关系的当你脂肪含量低的时候，肌肉即使很小，也是可以看到的如果肌肉收缩发力不是很赢，那么肯定就是说明，手臂上的脂肪较多

二、比瘦人力气大难道脂肪多力气就大吗

不是的，脂肪使不上力的。

三、力量和肌肉有关系吗

肯定有，力量的大小主要靠肌肉纤维的牵拉性的。

四、等量的肌肉比脂肪重吗

。

。

等量。

。

那就是一样重了。

不过如果你说的等量是同体积的话，肌肉确实比脂肪重。

同身材的人，一个长的肌肉，一个很多肥肉。

前者会重上一些。

说的科学点：肌肉密度1.12，脂肪密度0.79，同体积时肌肉比较重。  
另：水的密度接近1，所以脂肪会浮在水面。

## 五、同等体积的人体肌肉和脂肪，哪个更重？

这个要根据个人的身体情况了！身体孱弱的人脂肪是很重要的遇到病痛，你食欲不振，身体的消耗热量都需要脂肪来代谢而正常身体的肌肉会重要一些其实肌肉和脂肪都是人体不可或缺的部分只有在不同情况下才能明确区分楼主的这个问题类似于在问，是子弹重要还是枪重要

## 六、脂肪重还是肌肉重

单位体积相同情况下，肌肉比脂肪重.平时情况人体产热主要是内脏，在运动和寒冷情况下产热主要来自骨骼肌，所以肌肉发达的人比胖人抗冻.

## 七、脂肪和肌肉哪个质量大

相同体积，肌肉质量是脂肪的三倍

## 参考文档

[下载：肌肉为什么比脂肪力量大.pdf](#)

[《蜻蜓点睛股票卖出后多久能取出》](#)

[《核酸检测股票能涨多久》](#)

[《大股东股票锁仓期是多久》](#)

[《股票停牌重组要多久》](#)

[下载：肌肉为什么比脂肪力量大.doc](#)

[更多关于《肌肉为什么比脂肪力量大》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/read/70587886.html>