

# 小臂比较粗代表哪里力量大|臂围与力量成正比吗？-股识吧

## 一、手臂力气大小和手臂的粗细没有关系吗

有一定的关系，一般来说肌肉大的人力量也大，不过有些健美的人，肌肉超大，力量也就比一般人强一些，一般人的话，肌肉大的力量一般也大（脂肪多导致的手臂粗除外）

## 二、怎么让小臂力量快速增长

找个哑铃，坐着，然后把小臂放平，肘关节放在自己大腿，手腕向上抬，小臂尽量不要上下摆动

练的时候一只手一只手练，到后面重的时候，让另外一只手握住正在练的手的手腕刚开始强度别太大，等一周到2周后，练了以后没肌肉酸痛反应时再比较快的加大强度 这个可以手腕和手臂一起练

## 三、臂围与力量成正比吗？

是呀，有可能成正比。

但不是绝对的，有人看起来手臂并不粗，但很有力量。

有人看起来臂很粗，但力量却不是很大。

你要是看那些世界级的大力士不难看出，比的围度都是很粗的。

你在看男子体操运动员同样臂很粗。

力量惊人。

## 四、小臂肌肉发达，握力就大吗

是这样的，但是肌肉和力量并能混为一谈，训练方法不同；

肌肉发达的肯定力量不错，但是发过来力量强的肌肉看起来不一定很发达很有型！

## 五、手臂长有力还是手臂短有力?

呵呵朋友，我以专业的角度简短的回答你这个问题，对于臂力并不按手臂的长短来决定的，一般来说，主要的要素是肌肉的发达度和训练水平来决定决定的，人体的力量离不开肌肉，没有肌肉力量就谈不上力量这个意义，但这跟个人的体能和训练水平有很大关系，当然和训练项目也密不可分，人体是个有机的整体，九大系统是个既相互配合又相互影响的"精密大型机器"

因此想要增长力量(那个部分的力量都好)，都要从整体的体能训练出发并相结合~~

## 六、怎么让小臂力量快速增长

有一定的关系，一般来说肌肉大的人力量也大，不过有些健美的人，肌肉超大，力量也就比一般人强一些，一般人的话，肌肉大的力量一般也大（脂肪多导致的手臂粗除外）

## 参考文档

[下载：小臂比较粗代表哪里力量大.pdf](#)

[《买到手股票多久可以卖》](#)

[《股票上升趋势多久比较稳固》](#)

[《财通证券股票交易后多久可以卖出》](#)

[《股票成交量多久一次》](#)

[下载：小臂比较粗代表哪里力量大.doc](#)

[更多关于《小臂比较粗代表哪里力量大》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/subject/20923929.html>