

# 健美运动员为什么肌肉比力量大 - - 肌肉多就是力气大么？ - 股识吧

## 一、为什么健美运动员肌肉特大，但是力气却不怎么大？是不是锻炼方法不一样

是的，增肌和力量的训练方法不太一样，但是健美运动员的力量也是很牛的

## 二、求问经常锻炼肌肉为什么会大起来？

一 肌肉增长与年龄的关系人体肌肉的增长是随年龄增长而不断变化的，可分为快速增长、相对稳定和明显下降三个阶段。

男子从出生起，随着机体不断生长发育，肌肉逐年增长，二十五岁时达到最高值，以后又逐年缓慢下降。

女子二十二岁左右达到最高值。

少年时期肌肉的含水量比成人高，而肌肉蛋白能源物质等的储备比成人低，肌纤维较细，肌力弱、耐力差，易于疲劳。

年龄越小与成人的差异越大。

所以，年龄较小的少年不宜进行长时间、大运动量、高强度的肌肉训练。

近青年期后，肌肉增长相对稳定，这时进行大运动量、高强度的训练效果最好。

在肌肉明显下降期进行训练效果相对要差一些，但只要身体正常健康，坚持适当的肌肉训练仍能取得较好的效果。

进行健美训练，关键是要根据肌肉不同的发展阶段和自身情况，掌握好肌肉负荷的强度和运动量，避免训练不足和过度训练，这样才能促使肌肉不断增长。

二 肌肉增长的解剖学基础肌肉的粗细，决定了肌肉力量的大小。

衡量肌肉发达程度的指标，是肌肉的生理横断面。

就是说，肌肉中的肌纤维数量多且粗壮，肌肉的生理横断面大，肌肉就发达。

肌肉生理横断面受后天因素的影响很大。

肌肉主要是由蛋白质构成的。

健美训练能使肌纤维增粗、增多，肌肉的生理横断面增大，原因就在于训练能刺激肌肉，使蛋白质的合成代谢更加旺盛，从而为肌肉生长提供了物质保证。

三 肌肉增长的生理学基础肌肉不断增长要靠长期艰苦训练的积累。

训练时，体内各组织细胞消耗了大量能量物质，这些能量物质只有在训练后通过休息和营养物质的补充，使合成代谢超过分解代谢，才能逐步得到恢复。

恢复在一定时间内会超过原来的水平，出现所谓“超量恢复”。

实践和研究证明，在超量恢复阶段进行下一次训练，效果最好。能量消耗的多少和恢复的快慢同肌肉活动的剧烈程度密切相关。在一定范围内，肌肉活动量越大，消耗过程越剧烈，超量恢复就越明显。所谓“在一定范围内”是指运动量不能过大，否则能量消耗过多，不易恢复。长期过大还会造成训练过度，甚至出现伤害事故。只有掌握好、运用好超量恢复的规律，遵守循序渐进的原则，才能使肌肉稳步增长。

四 肌肉增长的生物化学基础经常进行健美锻炼的人与普通人相比，肌肉里的能量物质三磷酸腺苷和磷酸肌酸要多，血管更丰富，耐酸能力和无氧酵解能力更强。训练水平越高，能量储备越多，运动的耐受能力越强，肌肉中新生的毛细血管也越多。

毛细血管增多，可使肌肉中的血流量增加，新陈代谢加快，同时也增加了肌肉的体积。

所以只有坚持长期的健美训练，才能加强肌肉的物质代谢，提高肌肉的能量储备，使肌纤维增粗、增多，肌肉块增大。

### 三、相同的肌肉量力量差距很大本质原因是什么？

1 白肌纤维在肌肉中比例；

白肌纤维比例高，则肌肉收缩力大. 2参与活动的肌纤维数量；

动员参与活动的肌纤维数量越多，则收缩时产生的力越大；

### 四、问一下我体重130斤为什么没他们肌肉大呢（我是健美着健了快一年了）

健美练得是肌肉形状，肌肉块运动练出来的，你觉得那里肌肉小就针对那里练

### 五、我一身的肌肉，为什么比我瘦的人劲比我大呢？我自己也觉得自己没有劲。

健美型肌肉主要针对塑形来训练，爆发力和耐力都非长项，力量是相对综合的，而

且力量角度看各肌肉群的协同发力往往会比专门训练力量的较差；就耐力和爆发力角度说，不管是快肌（短纤维肌肉）还是慢肌（长纤维肌肉）的哪种肌肉纤维特征，一旦经过后天训练成型，再想往另外个专门方向训练发展，可以有所进步，但不可能有显著到接近出类拔萃的程度了的，也就是说，不可能根本性的完全转化。

非专业运动员或者非专门系统训练的人，有的肌肉纤维未达充分定型的，转换训练方向会显得进步明显些，但想练到非常出色的可能性很小的了。

## 参考文档

[下载：健美运动员为什么肌肉比力量大.pdf](#)

[《股票要多久才能学会》](#)

[《股票交易后多久能上市》](#)

[《大股东股票锁仓期是多久》](#)

[《买股票从一万到一百万需要多久》](#)

[下载：健美运动员为什么肌肉比力量大.doc](#)

[更多关于《健美运动员为什么肌肉比力量大》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/52299316.html>