

为什么游泳比跑步运动量大呢__200米游泳和800米跑步那个运动量大-股识吧

一、终于知道为什么游泳运动员身材为什么那么好了

嗯，差不多是这样子的，身体的线条很好，有肌肉，还苗条，而且，一般的游泳运动员个子都很高，选材需要吧

二、游泳对身体的哪个部分有好处??

好处：1. 增强心肌功能 人在水中运动时，各器官都参与其中，耗能多，血液循环也随之加快，以供给运动器官更多的营养物质。

血液速度的加快，会增加心脏的负荷，使其跳动频率加快，收缩强而有力。

经常游泳的人，心脏功能极好。

一般人的心率为70——80次/分，每搏输出量为60——80毫升。

而经常游泳的人心率可达50——55次/分，很多优秀的游泳运动员，心率可达38——46次/分，每搏输出量高达90——120毫升。

游泳时水的作用使肢体血液易于回流心脏，使心率加快。

长期游泳会有明显的心脏运动性增大，收缩有力，血管壁厚度增加弹性加大，每搏输出血量增加。

所以，游泳可以锻炼出一颗强而有力的心脏。

2. 增强抵抗力 游泳池的水温常为26度到28度，在水中浸泡散热快，耗能大。

为尽快补充身体散发的热量，以供冷热平衡的需要，神经系统便快速做出反应，使人体新陈代谢加快，增强人体对外界的适应能力，抵御寒冷。

经常参加冬泳的人，由于体温调节功能改善，就不容易伤风感冒，还能提高人体内分泌功能，是脑垂体功能增加，从而提高对疾病的抵抗力和免疫力。

3. 减肥 游泳时身体直接浸泡在水中，水不仅阻力大，而且导热性能也非常好，散热速度快，因而消耗热量多。

就好比一个刚煮熟的鸡蛋，在空气中的冷却速度，远远不如在冷水中快，实验证明：人在标准游泳池中跑步20分钟所消耗的热量，相当于同样速度在陆地上的1小时，在14度的水中停留1分钟所消耗的热量高达100千卡，相当于在同温度空气中1小时所散发的热量。

由此可见，在水中运动，会使许多想减肥的人，取得事半功倍的效果，所以，游泳是保持身材最有效的运动之一。

4. 健美形体 人在游泳时，通常会利用水的浮力俯卧或仰卧于水中，全身松弛而舒

展，使身体得到全面、匀称、协调的发展，使肌肉线条流畅。

在水中运动由于减少了地面运动时地对骨骼的冲击性，降低了骨骼的老损机率，使骨关节不易变形。

水的阻力可增加人的运动强度，但这种强度，又有别于陆地上的器械训练，是很柔和的，训练的强度又很容易控制在有氧域之内，不会长出很生硬的肌肉块，可以使全身的线条流畅，优美。

5. 加强肺部功能呼吸主要靠肺，肺功能的强弱由呼吸肌功能的强弱来决定，运动是改善和提高肺活量的有效手段之一。

据测定：游泳时人的胸部要受到12—15公斤的压力，加上冷水刺激肌肉紧缩，呼吸感到困难，迫使人用力呼吸，加大呼吸深度，这样吸入的氧气量才能满足机体的需求。

一般人的肺活量大概为3200毫升，呼吸差（最大吸气与最大呼气时胸围扩大与缩小之差）仅为4—8厘米，剧烈运动时的最大吸氧量为2.5——3升/分，比安静时大10倍；

而游泳运动员的肺活量可高达4000—7000毫升，呼吸差达到12—15厘米，剧烈运动时的最大吸氧量为4.5——7.5升/分，比安静时增大20倍。

游泳促使人呼吸肌发达，胸围增大，肺活量增加，而且吸气时肺泡开放更多，换气顺畅，对健康极为有利。

6. 护肤人在游泳时，水对肌肤、汗腺、脂肪腺的冲刷，起到了很好的按摩作用，促进了血液循环，使皮肤光滑有弹性。

此外，在水中运动时，大大减少了汗液中盐分对皮肤的刺激。

坏处：只要你身体健康，运动量适当，那就没有坏处`只是要注意安全`还有注意传染病的预防

三、游泳比跑步要锻炼身体，对吗？

不是的。

消耗的能量不是以你流汗多少感觉累不累来衡量的，运动强度消耗热量都有估量方法。

其实，如果你是一刻不停的游泳，不用太激烈，一小时消耗的热量是绝对比跑步多的。

也许你在水里没感觉，但是你一上岸就会感觉到身体很垮的，没有力气。

游泳很塑形，也有减肥的效果，可以把你的曲线塑造的很好，而且经常游泳，肩膀会变得宽阔好看。

你想减胸？很多男性都在发愁增加胸肌。

如果想减胸就少做上背部的肌肉联系和俯卧撑之类，少做器械，多做有氧，一般特定只瘦哪里是办不到的，只能全身瘦，再有针对性的加强某个部位的练习来达到渐

渐塑形的效果。
还有，游泳是健胸的。
注意是健不是减。

四、为什么游泳还不减肥

12分钟的自由泳，可以消耗 836KJ的热量
每天消耗836KJ的运动，每周进行3次，就可以远离肥胖的困扰。
时间短且热量消耗大的游泳运动是节省时间的最好选择。
同样是游泳，自由泳的运动量比较大，只需要12分钟就能消耗掉大量热量，赶快试一下吧！——泳特点：游泳的最大好处除了能够训练心肺功能和带氧能力外，还可以活动全身肌肉。
由于游泳是在水中进行，你可以于无重状态中锻炼全身的肌肉和关节。
适合对象：想全身运动、有关节毛病或者是骨节比常人较硬的人士。
卡路里消耗量（每小时）：590（自由式）；
590（蛙式）；
694（蝶式）；
472（仰泳）。
运动量：中。
危险度：低。
注意事项：1.如果在户外游泳的话，要注意防晒。
2.下水前不要吃的太饱，且必须先做热身运动，以免抽筋。
营养补充：服用维生素C及E可以抗氧化，并且能预防阳光中的游离基使皮肤老化。
装备：泳衣、防水镜、泳帽及防晒用品。

五、这几天每天游泳3000米 为什么体重反而增加了

不是方法不对，我猜可能是因为游泳的运动量本来就比快走、骑车的运动量大，消耗的脂肪就会多，你肯定运动完得吃饭，就会补充较多的脂肪，所以胖了。
其实，减肥要靠运动，但要慢慢来，要长期坚持才比较科学，还要注意饮食，多吃些水果和杂粮。

六、游泳比较能减肥还是跑步呢????

总体来说游泳要比跑步要好的多。

跑步能起到瘦身的作用，因为排汗量大，但是如果你每天的运动量不够的话，就没有瘦身的作用，如果你运动量过大的话，瘦身的作用起到了，但是你的小腿会随着你运动量过大的情况下逐渐变粗。

游泳是全身运动，每天你在路上准备活动充分的过程中，下水游1到1个半小时之间，比较合理。

如你游泳时间过长，运动量过大的话，消耗你体内的脂肪会增加，相应的你的饭量就会见长，如果你说控制食欲的话，长时间坚持这么游的话会产生低血糖的症状，头晕恶心等

七、200米游泳和800米跑步那个运动量大

因人而异吧我自己觉得游200米对我可能运动量大些另外标准跑道一圈是400m，你是女生吧，男的好像没800米哦

八、游泳运动的运动量

游泳的运动量相当大，但每项运动的运动量终究要看你做了多少。

游泳30分钟消耗的卡路里是518卡，而跑步60分钟所消耗的卡路里只有352卡。

你拿补充的条件不足0.0

九、游泳和跑步哪个更减肥？

您好。

在水中游100米，消耗100千卡热能，相当于陆地跑400米，或骑自行车1000米，或滑冰1500米，这也就是游完泳copy后很快感到饥饿的道理。

所以，游泳1000米等于跑步4000米。

一般是先跑步后游泳。

做任何运动之前都要先热身，这对做动作有很大好处知，可以避免身体拉伤或者扭

伤的发生，而跑步就是事前热身最好的运动。

但是要注意，跑步之后不能直接游泳，否则对身体非常大伤害，因为此时皮肤毛孔都张开，马上接触冷水对身体有很大伤害。

当跑道步之后，全身的各个器官都运作起来了，可以在身上的汗消失之后再去游泳，会有很好的效果。

祝您心想事成，健康快乐，幸福美满。

请采纳，谢谢。

参考文档

[下载：为什么游泳比跑步运动量大呢.pdf](#)

[《股票冷静期多久》](#)

[《股票保价期是多久》](#)

[《新股票一般多久可以买》](#)

[《股票大盘闭仓一次多久时间》](#)

[《股票转让后多久有消息》](#)

[下载：为什么游泳比跑步运动量大呢.doc](#)

[更多关于《为什么游泳比跑步运动量大呢》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/author/30325946.html>