

# 慢走比跑步哪个消耗量大——跑步和慢走哪个消耗热量更多-股识吧

## 一、散步、跑步、快走、慢走，哪个消耗的卡路里比较多

这个吗，应该是跑步消耗热量比较多，特别是长距离跑步，消耗热量非常多的，这些跑步的运动员都是很瘦的瘦子。

## 二、跑步和慢走哪个消耗热量更多

跑步

## 三、是快走消耗的能量多还是慢慢走消耗的能量多

如果在单位时间内，显然是快走消耗的能量更多。

就相当于跑步比走路消耗的能量更多是一个道理。

一般来说，用快走还是慢走进行锻炼还需根据自己的身体情况而定。

年纪较大的人还是用慢走锻炼更加安全。

年轻一些的人，如果用快慢结合也是不错的选择。

根据科学的分析，如果在锻炼的时候，先进行无氧运动，消耗掉体内的热量，再进行有氧运动，就会成倍地燃烧体内的脂肪。

这样运动的效果会是单纯的无氧运动或者有氧运动的倍数。

## 四、慢跑和走路哪个能瘦大腿小腿？

都可以，不过运动完之后要敲打腿部，不然会长肌肉，影响腿型。

瘦大腿的话可以平躺在床上做空中自行车，两三个星期见效。

瘦小腿的话可以站立踮脚尖，也瘦脚踝，很有用~

## 五、散步、跑步、快走、慢走，哪个消耗的卡路里比较多

快走，有事甩开胳膊大步快走，但是走完之后要自己按摩放松肌肉

## 六、走路5000米和跑步1000米哪个消耗大。

不一定，如果快跑就消耗的大，如果慢跑就比5000米少了~

## 七、走路/跑步/骑行哪个消耗热量多

这个吗，应该是跑步消耗热量比较多，特别是长距离跑步，消耗热量非常多的，这些跑步的运动员都是很瘦的瘦子。

## 参考文档

[下载：慢走比跑步哪个消耗量大.pdf](#)

[《股票定增后多久通过》](#)

[《股票卖出多久可以转账出来》](#)

[《股票盘中临时停牌多久》](#)

[《股票st到摘帽需要多久》](#)

[下载：慢走比跑步哪个消耗量大.doc](#)

[更多关于《慢走比跑步哪个消耗量大》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/book/32069094.html>