

# 跑步量多少比较合适|正常人每天运动量多少为适?-股识吧

## 一、我想要跑步减肥，我想知道一天跑多少合适~

呵呵，减肥不是光靠跑步的，我认为首先要从饮食着手，不要什么都不吃，我是说正常吃饭，不过量要尽量少一点为好，你可以每天饭前喝杯水，或喝碗汤，这样会增加饱腹感，让你不会一下吃太多，如果你真的饿了，别去吃饼干，面包，方便面，还要尽量少吃面食，你可以选择黄瓜，西红柿等没有热量的东西.可是如果你真想吃高热量的东西，尽量早上或中午吃，不要在晚上吃哦~~~~~ 其次你决定运动是有必要的，如果你跑步的话，不如每天早上慢跑30分钟，一开始强度不要太大，不要急，实在跑不动就慢慢走，走的时候最好抬头挺胸，这样不仅可以帮你起到运动的作用，相信对你的形象也会有一定的改变，一举两得哦！（其实你每天走路都注意姿势，也是一种运动哦，那样比跑步还有效，因为跑步不容易坚持，可是走路一但注意了，那就是长期运动了，而且很容易做到，不是吗？对自己有点信心哦！）最后我认为跑步不一定能把你想要的部位都瘦下来，你也可以上网看看那些很简单的徒手操，或者网上介绍的简单的方法，相信对你应该会有帮助的！呵呵，那么最后的最后祝你能成功哦！加油！

## 二、每天多少运动量最好

一、弹跳力是全身力量、跑动速度、反应速度、身体协调性、柔韧性、灵活性的综合体现。

所以我们不可以认为提高弹跳就成天的跳跳的就行了。

你必须坚持每天拉伸自己全身各部位的肌腱、韧带、肌肉，扩大关节的活动范围，同时，做各种复杂的有利于提高身体协调性的体操。

动作要准确、优美、既有力又放松。

二、力量训练最好由身体训练教练安排和辅导。

如自己进行训练，最好每周进行2到4次的大力量训练，训练时必须注意安全，以免发生意外伤害。

所谓大力量训练就是利用杠铃进行大负荷的练习。

最典型常用的有三种：负重蹲起，提铃，抓举。

总之，这几项练习的成绩越高，你的弹跳力就越好。

至于每次练习的重量、组数、次数、动作规格等问题，原则是：1、大力量训练每周至少二次，不多于四次，要给身体超量恢复的时间，但要长年进行，不可间断。

2、每次课最好安排以上所述三项练习方法。

3、要讲究大力量训练的技术动作规格，切不可乱来。

4、小力量训练是指使用各种综合训练器械和哑铃等进行训练。

重量较轻，组数和次数较多。

目的是提高肌肉耐力，增粗肌纤维，减少脂肪，小力量训练可以变化着花园天天练，但最好不要和大力量训练同时进行。

无论大力量还是小力量训练，一次课的时间不要拖的太长，1.5小时至2小时为宜。

有强度还要有密度。

三、速度训练也是提高弹跳力的一个重要方面。

反复冲刺训练还是有必要的。

30次，50次，也许80次，那就要看你的吃苦精神了。

所谓冲刺，要求你自己在准备活动后全速往前冲，而不是中速。

专项速度训练同大力量训练相同，不必天天练，每周三小时即可。

还要特别注意运用小；

力量训练手段增强大腿后侧肌肉群的力量。

四、各种专门的弹跳练习手段非常多，诸如跳绳、跳栏、摸篮圈、摸小黑框上沿，甚至摸篮板上沿。

最后，我要提一提神经系统和弹跳力的关系。

我们已经知道速度、力量、协调性、柔韧性、灵活性这些素质在瞬间综合向下作用于地面时就产生弹跳力，那么什么东西是这些素质在瞬间同时爆发呢？就是动机和运动神经系统。

也就是说，如果你真的想高居一切人之上，你就必须想尽一切办法使自己的运动神经系统想自己全身的肌肉发出最强的冲动信号。

这种强刺激迫使肌肉群激烈收缩产生巨大能量，肌肉群剧烈收缩有反过来促使运动神经系统更灵敏，能发出更强烈的冲动。

两者相互促进，你就越跳越高。

然而，这也是难点中的难点，没有超强的动机，运动神经系统就没有超强的冲动，一切所谓的科学化、现代化、管理、训练方法和手段全是废话

### 三、每天多大的运动量最合适

测测你的运动量 睡眠：每睡一个小时记0.85分。

静止活动：包括案头工作、阅读、吃饭、看电视、坐车等，把消耗在这些活动上的时间加起来，以每小时记1.5分计算。

步行：如果是悠闲缓慢的散步，每小时记3分；

如果是快步走，每小时记5分。

户外活动：慢跑每小时记6分；

快跑每小时记7分；

游泳、滑冰每小时记8分；  
各种球类运动和田径运动每小时记9分；  
做体操、跳舞每小时记3分。  
家务劳动：每小时记5分。  
每当你一天结束后，就可以把以上的分数加起来。  
如果你获得的总分数在45分以下，说明你的运动量不够，应设法增加运动量；  
如果你的总分数在45至60分之间，就说明你的运动量正合适；  
如果你的总分数超过了这个限度，只能说明你的活动量已经过大，应该调整一下了。  
。

## 四、正常人每天运动量多少为适？

1、在运动上：消瘦者应以中等运动量（每分钟心率在130至160次之间）的有氧锻炼为宜，器械重量以中等负荷（最大肌力的50%至80%）为佳。  
时间安排可每周练3次（隔天1天1次），每次1至1个半小时。  
每次练8至10个动作，每个动作做3至4组。  
做法是快收缩、稍停顿、慢伸展。  
连续做一组动作时间为60秒左右，组间间歇20至60秒，每种动作间歇1至2分钟。  
一般情况下，每组应能连续完成8至15次，，如果每组次数达不到8次，可适当减轻重量；  
以最后两次必须用全力才能完成的动作，对肌肉组织刺激较深，“超量恢复”明显，锻炼效果极佳。  
消瘦者进行健美锻炼时，最好少参加其它运动项目的锻炼，特别是耐力性项目的运动，如长跑、踢足球、打篮球等。  
因为这些运动消耗能量较多，不利于肌肉的增长，而且会越练越瘦。  
此外，平时不要做耗费精力太多的其它活动。

2、要有重点和针对性：消瘦者经过2至3个月锻炼后，体力会明显增强，精力也会比以前充沛。  
这时，应重点锻炼大肌肉群，如胸大肌、三角肌、肱二头肌、肱三头肌、背阔肌、臀大肌和股四头肌等，运动量要随时调整。  
另外，同一个部位的肌群可采用不同的动作、不同的器械进行锻炼，并且要使所练肌群单独收缩。  
随着肌肉力量的啬和动作协调性的提高，锻炼的效果会越来越显著。  
一般情况下，练习动作一个半月到两个月变换一次。  
此外，锻炼时精神（意念）要集中于所练部位，切忌谈笑、听音乐等。  
所练部位肌肉的酸、胀、饱、热感越强，锻炼效果越佳。

这样，再坚持半年到一年，体型就会发生显著的变化。

3、合理的膳食：只有摄入的能量大于消耗的能量，人才能变胖。

因此，消瘦者的膳食调配一定要合理、多样，不可偏食。

平时除食用富含动物性蛋白质的肉、

蛋、禽外类外，还要适当多吃一些豆制品及赤豆、百合、蔬菜、瓜果等。

只要饮食营养全面，利于消化吸收，再加上适当的健美锻炼

，就能在较短时间内变得丰腴起来。

4、坚定信心持之以恒：。

消瘦者要使体型由瘦变壮、丰腴健美，不是一两

天、一两月的事，凭"一时热"，想"一口吃个胖子"的练法不行，因

锻炼方法不对、效果不明显而丧失信心也不行，只有坚定胜利的信心做好吃苦的

准备，以高昂的情绪积极进行科学的、有计划的、坚持不懈的锻炼，才能获得最后

成功 测测你的运动量 睡眠：每睡一个小时记0.85分。

静止活动：包括案头工作、阅读、吃饭、看电视、坐车等，把消耗在这些活动上的时间加起来，以每小时记1.5分计算。

步行：如果是悠闲缓慢的散步，每小时记3分；

如果是快步走，每小时记5分。

户外活动：慢跑每小时记6分；

快跑每小时记7分；

游泳、滑冰每小时记8分；

各种球类运动和田径运动每小时记9分；

做体操、跳舞每小时记3分。

家务劳动：每小时记5分。

每当你一天结束后，就可以把以上的分数加起来。

如果你获得的总分数在45分以下，说明你的运动量不够，应设法增加运动量；

如果你的总分数在45至60分之间，就说明你的运动量正合适；

如果你的总分数超过了这个限度，只能说明你的活动量已经过大，应该调整一下了

。

## 五、一般来说，人每天的运动量多少算合适呢？

不要多也不要太少慢跑20分钟

## 参考文档

[下载：跑步量多少比较合适.pdf](#)  
[《股票跌停板后多久可以买入》](#)  
[《拍卖股票多久能卖》](#)  
[《股票违规停牌一般多久》](#)  
[《混合性股票提现要多久到账》](#)  
[《公司上市多久后可以股票质押融资》](#)  
[下载：跑步量多少比较合适.doc](#)  
[更多关于《跑步量多少比较合适》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/38489698.html>