

## 波比跳和跳绳哪个消耗的热量大\_请问下每天做波比跳多少个，可以起到减肥的作用呢？？？-股识吧

### 一、30分钟做完150个波比跳可以消耗多少热量？

300-400左右

### 二、波比运动能燃烧多少脂肪 做波比运动一个月减肥效果好

我年前做了一个月运动，从113减到了108.2，同时在减脂增肌，后来食物中毒直到现在半个月没做了，1000卡路里 = 1kg脂肪，计算你每天吃的食物的卡路里，还有你每天运动消耗的卡路里，两者相比较，消耗多就能减脂，你自己算吧

### 三、请问下每天做波比跳多少个，可以起到减肥的作用呢？？？

要根据自己的体能，逐渐加量为好，可以和其他形式的运动交替进行，比如快走、慢跑等等也容易坚持。

建议你将目光放在调整好平衡饮食、加强运动、放松心情、保证睡眠上。

以消耗量大于摄入量为原则。

早餐吃饱吃好，中餐5-8分饱，晚饭少吃或不吃。

根据自己身体情况选择三餐比例。

减肥需要运动与饮食双管齐下。

需要一定时间的，所以不能求快。

安全减肥最重要，注意不要乱用药减肥，将内分泌搞乱就麻烦了。

望能帮助到你。

### 四、在家中做哪项运动（动作）消耗能量最多，达到减肥的作用？？

每天尽量走楼梯就可以的。

还有一种办法虽然见效不算快但是却不反弹：每天坚持走30分钟的路，走的稍微快一些，两只胳膊要前后晃动的那种

## 五、跳绳1分钟消耗多少卡路里

## 六、踢键子和跳绳那个消耗热量高？

跳绳 因为跳绳犬神都在动的 求采纳

## 参考文档

[下载：波比跳和跳绳哪个消耗的热量大.pdf](#)

[《股票打折的大宗交易多久能卖》](#)

[《股票通常会跌多久》](#)

[《行业暂停上市股票一般多久》](#)

[《股票抽签多久确定中签》](#)

[下载：波比跳和跳绳哪个消耗的热量大.doc](#)

[更多关于《波比跳和跳绳哪个消耗的热量大》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/read/19526783.html>