

为什么跳绳比跑步消耗得量大 - - 动感单车 消耗的热量和平时 骑自行车 哪个多？我是说以同样的速度和频率运动的话 (灌水的去死) -股识吧

一、动感单车 消耗的热量和平时 骑自行车 哪个多？我是说以同样的速度和频率运动的话 (灌水的去死)

看你怎么骑了，如果上动感单车课的话，同样时间，肯定是动感单车消耗热量多，但是户外骑自行车的话，更有氧，更能持久，对减肥，对减脂都有好处。建议每天早上去骑自行车，晚上去动感单车课，希望能帮助到你

二、为什么 爬楼梯比跑步效果好

运动要找对方法，并非所有人都适合跑步或爬楼梯(膝关节不好的人就不要用脚蹬了，比如爬楼梯了，爬山，蹬自行车什么的，据说也包括跑步)，否则适得其反。根据自己的身体状况，选择适合自己的健身或健体方法。适合自己的才是最好的。

三、慢跑三公里大概24分钟，和竞走五公里哪个消耗的多？竞走没算过时间，怎么算竞走！因为慢跑五公里腿疼。

竞走的解释是，在行走过程中，支撑你身体的那一条腿，也就是受力的那条腿，必须伸直，不得弯曲，并且两只腿替换的过程中，必须一条腿紧着另一条腿，必须一条腿着地，另一条腿才能离地。

中间必须有一条腿永远着地。

(人在跑步过程中，两只腿交换的时候，有一定的时间空隙，两条腿都是腾空不着地的。

) 消耗能量的话，我个人感觉是慢跑消耗得更多，因为人体的能量消耗速率是有一定上限的，在假设在一定时间里，你突然爆发，猛跑十秒钟，但是你停下来以后，其实可以很快平复。

但是慢跑主要是长时间的奔跑，身体一直处于工作状态，一直在持续并且稳定地消耗体能。

所以慢跑更能消耗能量。

并且没见过快跑减肥的。

如果运动过程中，出现膝盖疼痛，请立即停止，否则有可能出现永久性损伤。

这不是因为疲劳造成的，而是膝盖已经受到一定程度的损伤，及时休息可以恢复。

四、经常在外面跑，流量消耗非常大，到了每月下旬就非常的缺流量用，咋办？

下载一个流量来了，通过这个软件可以参与免费流量活动，根据软件的要求参加活动并完成相对应的任务，就可获得免费流量了，非常的不错，对于你这种长期在外面跑的人，下一个流量来了软件是非常适合的。

五、同样时间跳绳和跑步哪个减肥快

你好，减肥是由多种因素促成的，并不是单一方法就能解决，不过这两种方法都不错。

其次减肥还可以参考以下方法 饮食控制：面对美食诱惑，一定要控制好，不可暴饮暴食，注意饮食的清单，肉类和油腻的东西少吃，冬季饮食摄入能量一般多于消耗的能量，增多粗纤维类的实物，一定程度上减少吸收的能量。

室外漫步小跑：虽然冬季不适合外出，但是还是有很多的机会出门，所以为了减肥需要利用这个机会增多行走的机会，通过此种方式来增多冬季的运动量，并且这个方法是最经济有效的减肥办法。

室内健身：羽毛球、乒乓球、游泳等运动都是很好的冬季锻炼减肥的选择，这些运动的运动量可大可小，需要合理的控制运动量和时间。

适度远离电脑、电视：不论是饭前饭后，需要严格控制时间，因为坐的时间太长了，更有利于脂肪的积累，并容易造成肚子上“游泳圈”的出现，所以控制好坐着的时间，尝试站立活动，作广播操的方式增加运动量，也可以利用手机等其他方式代替电脑，减肥过程中切记坐的时间太久。

俯卧撑及踏空运动：一天下来，为了减肥更到位，需要在睡前做些活动以巩固减肥效果。

其中俯卧撑或者仰卧起坐，能有效的减掉上身赘肉，而双脚踏空运动，能有效的锻

炼腿部及腹部肌肉和平衡性。
满意请采纳

参考文档

[下载：为什么跳绳比跑步消耗得量大.pdf](#)

[《买到手股票多久可以卖》](#)

[《买到手股票多久可以卖》](#)

[《新的股票账户多久可以交易》](#)

[《农业银行股票一般持有多久分红》](#)

[下载：为什么跳绳比跑步消耗得量大.doc](#)

[更多关于《为什么跳绳比跑步消耗得量大》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/48785209.html>