

慢走比跑步哪个消耗量大~-股识吧

一、相同的里程走路和跑步消耗的热量哪个多

具体也要看怎么走怎么跑吧 散步型的走是几乎没什么消耗的，类似竞走的那种主要用小腿力量快步走的方式消耗挺大的而跑也要看速度而里程的长短也是个因素

二、

三、同样的速度跑步跟散步哪个消耗大？哪个更减肚子的肉？比如6公里每小时快走跟6公里每小时慢跑

如果是特意要为减肚子上的肉的话，推荐6km快走也就是类似专业运动员那种有节奏的竞走，比起跑步那种有氧运动更适合减肥，跑步是一种全身的运动，竞走对于减肚子和腰部的赘肉特别有效。

而且走的速度比慢的跑的速度还是要慢一些，也就是说运动时间会长一些，大于30分钟以后，身体的脂肪就会燃烧。

从而达到减肥效果。

四、慢跑和快步行走哪个减肥效果更好

单纯从减脂效果看，慢跑效果会更好一点，时间40分钟以上，快走要至少1小时上才会有同等效果，而且心率要达到慢跑的85/100以上的，即要保持在50到55之间才会有效果的。

利用Weir公式计算快走与慢跑能量消耗量平均能量消耗量 ($\text{kJ} \cdot \text{h}^{-1} \cdot \text{kg}^{-1}$) 分别为：
快走 22.18 ± 3.68 ，慢跑 41.34 ± 7.32 。

慢跑属于简易的有氧运动，能活动全身肌肉，促使身体燃烧脂肪，达到瘦身效果。值得注意的是真正燃烧脂肪的时间是在持续运动30分钟之后才开始，所以跑步运动需要坚持半小时以上。

30分钟以上的慢速长跑不但能大量耗尽体内的糖原，而且要动用体内的脂肪。由于慢速长跑不很剧烈，不会使机体过分缺氧，故有助于脂肪的消耗，从而达到减肥的目的。

而快走至少要1小时上才会有同等效果。

慢跑和快走都有减肥的作用，但是慢跑的减肥效果更好。

五、同一个人慢跑与快步走哪个步幅更大？

从动作特点上来看。

走路时总是有一只脚是在地上的，而跑步则有双脚同时离地短暂腾空的情况。

所以，竞走比赛的一个重要规则就是，竞走运动员必须始终保持有一只脚落在地面上。

这样才确保是在走，而不是在跑。

从运动效果上来看，跑步消耗的运动热量显然更大一些。

以60KG的体重的人为例，时速4公里散步，一小时消耗热量180千卡，如果是快走时速6公里，则耗热360千卡左右。

进入跑的状态后，时速8公里耗热约为500千卡，达到10公里时速则一小时耗热约为600千卡。

所以，走基本上属于小强度运动，跑步则为中等强度运动。

选择怎样的运动方式取决健身目标和运动阶段。

比如刚开始健身的朋友，如果体果体重较大、较重，突然开始跑步，一是体能状态难以适应，二是可能对关承重的膝和踝关节冲击较大。

所以应该考虑从快走开始启动运动减脂计划。

而且总体上来说，走路的消耗还是偏小，一旦体能有所改善，还是应以强度更大的一些有氧运动（例如跑步）为主来进行训练，提升减脂效果。

如果另一位朋友的健身的目标是增肌，那么无论是走路，还是跑步，就都不太合适了。

因为长时间的有氧运动虽然减脂效果好，但也会令肌肉更容易流失，这与增肌的目标相悖。

但并不是说在增肌阶段就不需要有氧运动，只是需要对有氧运动的量进行限制。

六、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

七、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。

参考文档

[下载：慢走比跑步哪个消耗量大.pdf](#)

[《只要钱多久能让股票不下跌吗》](#)

[《小盘股票中签后多久上市》](#)

[《法院裁定合并重组后股票多久停牌》](#)

[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/store/32069092.html>