

肌肉量达到多少减脂比较好- 体脂率19%，肌肉率54%，男，可以开始减脂了么-股识吧

一、肌肉含量达到49%的女生怎么减重？

如果你说的是真的，证明你身体各项机能不错，又有毅力，方法有很多，最简单的就是去游泳馆，按照中国的国家标准：池水温度是 22 ~ 26，会仰泳就仰泳，不会就泡在池水里，饮食方面问健身房教练，时间自己控制。

肌肉增长证明你摄入蛋白质质量过高，注意饮食。

二、我想减肥然后练肌肉。现在一米八二体重212斤，现在正在减肥。减到多少斤开始增肌最合适。

一百八十斤！在瘦了身体营养跟不上了

三、每天运动量达到多少才有减肥的效果

一次持续的有氧运动20分钟之后开始燃烧脂肪，30min-40min这个时间段是脂肪高速燃烧的时间段，所以建议最少40min。

同时控制好运动过程之中的心率控制在最大心率的60%-70%左右。

(最大心率=220-年龄)

四、练肌肉可以减肥吗，大约可以减多少啊

自己掌握好运动量，坚持长跑。

减肥不能针对某个部位练，必须对全身减，跑步是个对身体每个部位都能锻炼到的运动，但要想减肥就必须坚持，持之以恒，一个星期跑3到4天。

最好是隔天跑一次而且必须保证每次跑步的时间都应该超过40分，只有到这个时间身体的肥肉和碳水化合物才能结合从而达到减肥的目的，坚持一个月一定有惊喜。

五、运动强度怎样划分，多少增加肌肉，多少减脂肪？

强度以自己感觉承受不了做不动为极限，增加肌肉以每组最多能做五、六个为相限做最少三组以上，最少做十五个以上为减脂，如是是跑步、跳绳等有氧运动一般要半小时心率达到120~160以上才可以起到减脂效果。

六、体脂率19%，肌肉率54%，男，可以开始减脂了么

体重达到了多少公斤了？能不能减脂了还是要看体重，如果体重一直很低，在70kg左右，尽管肌肉量很高了，但整体看起来还是非常瘦弱啊。

参考文档

[下载：肌肉量达到多少减脂比较好.pdf](#)

[《股票行情收盘后多久更新》](#)

[《买股票买多久可以赎回》](#)

[《股票公告减持多久可以卖》](#)

[《卖完股票从证券里多久能取出来》](#)

[《混合性股票提现要多久到账》](#)

[下载：肌肉量达到多少减脂比较好.doc](#)

[更多关于《肌肉量达到多少减脂比较好》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/article/45380522.html>