

为什么跳绳比跑步消耗得量大！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。-股识吧

一、为什么有的人运动大却消耗的不多？

对于减肥，有的朋友理直气壮，没钱，没那么好的条件健身，其实大错特错哦，我们特列出这九种穷人的减肥方法，快来看看吧！原地跑 见效点：紧实大腿肌肉在室内或过道挑选一块约一平方米左右的空地，赤脚原地坚持每天跑15分钟。

上楼梯 见效点：小腿、大腿、臀 每周上下楼梯三至四次，每次连续30分钟，便可消耗约400卡路里热量，还可强健小腿、大腿和股部肌肉。

实行方法：重复步骤1~步骤4的动作，20次为一组，左右脚各做2组。

Step1—将小台阶置于身体右侧，右脚踩在台阶上，左脚踩在地面上；

Step2—身体微向下蹲，膝盖弯曲时，不可超过脚尖。

说明：这两步的效果在于美化小腿，减少腿部赘肉。

Step3—重心放在右脚上，以支撑身体的重量，将左腿向外侧抬高，在最高处稍作停留 Step4—数到5，将左脚踩回地面，做到一定次数时再换脚做。

说明：这两步可帮助消除臀部堆积的脂肪和紧实臀部肌肉，减掉臀部赘肉。

步行 见效点：腿、腰

在喧嚣的都市间奔忙，日复一日，多少美丽的健身计划一再搁浅。

难道真的无法拥有塑造自己美丽的时间了吗？NO！瞧这些“暴走”美眉们苗条的身材与容光焕发的精神头儿，告诉你，只要多一点坚持与勤奋、灵感与放弃，一切OK！饭后45分钟左右，以每小时4.8公里的速度步行，热量耗很快，若在饭后2—3小时再步行一次，效果更佳。

瑜伽 见效点：全身 来自印度的古老健身法，每周3至4次，不仅可强健肌肉，增加韧性及灵活性，还可保持体态苗条。

跳舞 见效点：全身 轻歌曼舞，每周3至4次，也是减肥方法之一。

跳绳 见效点：大腿、小腿

只要有足够的空间，跳绳可随时随地进行，可融减肥于游戏中。

晨操 见效点：全身、呼吸畅通（做晨操时请用完全式呼吸法）晨起后，做约20分钟的徒手操，既可振奋精神迎接一天的挑战，又可保持青春体态。

喝水 见效点：全身 我们常常这样慨叹：唉，我真是喝白水都会长胖！其实，喝水长胖是浮肿造成的，只要减低摄取的盐分，水肿就会渐渐引退。

相反地，如果你懂得利用水去减肥，距离苗条日子就不远矣！

众多的减肥法中，正确的喝水是最简易无负担的。

这里喝的水是指开水和矿泉水，而非高热量饮料，否则将适得其反。

每天至少喝2升水，起床后、早餐时、上午、午餐前、午餐后、晚餐前、晚餐后各

一杯，且以慢慢饮入为佳。

盐疗 见效点：全身用温水冲湿全身，再用粗盐涂满全身，然后加以按摩，使皮肤发热，至出现红色为止。

一般需按摩5-8分钟，再浸入38℃温水中20分钟。

试试

二、操场有16人跳皮筋，跳绳的比跳皮筋多8人，跳绳有多少人

24人跳绳...

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、慢跑和跳绳哪一个比较伤膝盖。

跳绳更伤吧 因为负重比较大 慢跑相对好一些

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，这些运动的活动量可大可小，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](#)

[《吉林银行股票多久上市》](#)

[《股票停牌多久能恢复》](#)

[《股票要多久才能学会》](#)

[《股票亏钱多久能结束》](#)

[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/book/48785206.html>