

# 跑量多少比较健康五十岁以后每天跑多少好-股识吧

## 一、每天大约跑多少分钟才算健康

因年龄、体质、环境等方面方面而不同。  
必须把握的原则：适量，适时，坚持。

## 二、一天运动量多少才适合？

对于一般的年轻人来说，每天运动一到两个小时是最好的运动量，而且运动时间定于一天中的下午五点至七点比较好，植物经过一天的光合作用，不断地吸收二氧化碳，释放氧气，在这个也时间段里，空气质量相对来说比较好，更适合运动时的急促呼吸和喘息。

儿童的运动量也是每天运动一到两个小时合适。

对于老人来说，每天大概运动半小时到一小时就能达到锻炼身体的效果了。

扩展资料：运动后注意事项：1、运动后不要马上大量饮水因为连续的运动，身体已经大量出汗、导致体内无机盐(主要是钠)外流，血液中盐分含量相对偏低，如果这个时候马上喝很多水，则会使血液中盐的含量急剧减少，而且出汗会让盐分更易丧失，使细胞渗透压降低，导致钠代谢失调，易引发肌肉抽筋等现象。

2、运动后不要马上蹲坐休息在运动结束后一般都会感觉比较累，就会不自觉的蹲下或者坐下来休息。

其实，这种做法也不正确。

如果健身后立即蹲坐休息，会阻碍下肢血液回流，影响血液循环，加深肌体疲劳。因此，每次运动健身后，可简单的做一做拉伸运动，让身体逐渐放松，等呼吸渐渐平稳后，再去休息。

3、运动后不要马上洗澡运动健身后，很多人都习惯马上冲个澡清爽一下，其实，这种做法并不科学。

因为人在运动后体温会升高，毛细血管扩张，皮肤通过大量排汗来带走热量。

如果此时洗澡，尤其是当水比较凉的情况下，会令汗腺排汗突然停止，散发不出热量，对身体恢复不利，甚至还会引起肌肉痉挛，降低免疫机能，引发感冒、伤风和气管炎等疾病。

参考资料来源：人民网-一天做多长时间的运动比较好人民网-运动过后不能马上做的事有哪些？

### 三、每天跑多少米最合适

减肥要5000米以上，30分钟以上 健身3000左右就好，平常1000-2000

### 四、量多大才算合适，运动量多大合适

其实多大不能确定，你发现自己出汗了，身体开始酸软了，应该可以休息一下。

运动是为了健康，太大了反而不健康。

不同的人有不同的界限。

。

。

我最讨厌那种什么一口气跑10圈20圈，中途不能停下来休息一会儿的运动，操特么，咱是来运动放松，不是来找罪的。

根据自己的身体反应来确定运动是否该修养会儿，或者是否该结束了，这样慢慢的你会爱上运动，每天都很期待它。

。

。

相反，你会对它弃之如敝履。

### 五、五十岁以后每天跑多少好

50岁，其实是一个比较特殊的年龄段，通常50岁之下的人都可以称之为壮年，上了五十岁之后就会被称为是中老年，这时候我们身体衰老的速度会加快，各项身体机能也会下降，对于这个年龄以上的人来说，最忌讳的就是每天不动弹。

如果每天不是躺着就是坐着，反而会让自身身体变得越来越差，每天的适当运动才能够让身体处于比较健康的状态，很多中老年人锻炼的方式就是走路，这种方式安全性高，而且锻炼的效果也很不错，那每天走多少步才合适呢？根据研究表明，中老年人每天的活动量应该是保持在6000步左右，这样能够更好的锻炼我们身体，而且也不会引起关节的损伤，不过要注意的是并不是说让大家一口气就走6000步，可以慢慢来，比如说早上走2000步，中午走2000步，晚上再适当的走一走，而且对于年龄偏大或者是腿脚不是很好的人来说，可以适当的减少步数，一天走4000步也可以。

在走路的时候，也是有一些事情需要大家多注意的，不然走路就不是锻炼身体反而会影响健康了。

第一点：走路姿势要对。

在走路的时候不要总是弯腰驼背，这样会增加我们腰椎和颈椎的压力，而且会让我们关节的受力增加，尽量保持抬头挺胸的姿势，这样走路才能够起到锻炼的效果，对我们全身的关节都有一定的好处。

第二点：早晚走路要保暖。

虽然走路并不是一种出汗量较大的运动方式，但是有些人觉得既然是运动就穿的单薄一些，这是错误的，中老年人因为腿部关节个骨骼都比较脆弱，尽量做好保暖的工作，避免一些风湿病的发生。

第三点：走路不要贪快。

中老年人在走路的时候要保持允许，不要贪快，因为我们的关节是会随着年龄增长老化的，走路太快对关节的磨损就会加快，容易出现一些关节损伤，而且也会让我们的心率增加以及血压升高，这些都会影响到我们自身的健康。

每天多走走路对我们的身体有很不错的帮助，大家平时可以多坚持，如果觉得一个人走路很无聊也可以邀约上几个好友一起，边聊天边锻炼，这样还有助于心理健康。

## 参考文档

[下载：跑量多少比较健康.pdf](#)

[《八月因波动异常而停牌的股票有哪些》](#)

[《锦州股票开户网站是什么》](#)

[《美股怎么看估值》](#)

[《打仗期间投资什么股票》](#)

[《银行股什么时候分股息》](#)

[下载：跑量多少比较健康.doc](#)

[更多关于《跑量多少比较健康》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/56158582.html>