

跑完步为什么出汗量比之前少了...为什么同样的运动量流得汗却越来越少?-股识吧

一、同样的运动量出汗越来越少怎么回事请教高人指点

你好楼主。

因为时间长了之后你身体已经适应了目前的运动量。

所以汗水也会越来越少。

希望能采纳

二、有的人以前汗很多，现在汗少，是什么原因

以前的人更勤快，做的事情多，更劳累，出的汗多。

现在的人比较懒，做的事少，出汗就少。

望采纳

三、运动流汗少是怎么回事儿？

展开全部1. 你不爱出汗的原因是应该是你体重比较轻造成的。

2. 你可以比较下你和你朋友的皮脂厚度，比如腰部的皮脂厚度，就像下图一样，掐起来的部分就是脂肪层，厚度越大就说明脂肪越多。

我推测你的皮脂厚度肯定比你的朋友要薄很多。

3. 那下面我说说你为什么不容易出汗。

人体出汗的主要目的是为了散热，那么因为你的脂肪层比较薄，所以你的散热效率要远远好于你的朋友，因此你就出汗出的比你朋友要少很多。

4. 应该跟热胀冷缩没什么太大的关系。

四、一开始运动的时候出汗很多，随着以后经常的运动发现汗明显的少了，请问是怎么一回事啊。

身体健康了

五、慢跑1个小时，为什么出汗少，是速度慢吗？

运动汗不一定要出很多的

六、为什么同样的运动量流得汗却越来越少？

这是因为新陈代谢随着你的运动在逐渐消减，对初学者来说容易出的汗比较多，但日积月累的坚持锻炼，所流出的汗就会越来越少。
坚持健身，祝你成功。

七、为什么跑步减肥一周后出汗量变少了

你的身体已经适应这种强度的训练了可以增加以下跑步的时间

八、和朋友一起锻炼，他流了好多汗，为什么我出汗量很少

这关系到汗腺，如果不流或少流建议你去看医生，祝你健康

参考文档

[下载：跑完步为什么出汗量比之前少了.pdf](#)

[《业绩暴增的破净股票有哪些》](#)

[《什么指标是股票的照妖镜》](#)

[《一只股票怎么做到长期持有》](#)

[《怎么知道股票变盘信号强》](#)

[《股票当中的kdj代表什么意思》](#)

[下载：跑完步为什么出汗量比之前少了.doc](#)

[更多关于《跑完步为什么出汗量比之前少了》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/chapter/18789088.html>