

为什么游泳比跑步呼吸量少--相同时间内游泳和跑步谁消耗的卡路里更多?-股识吧

一、为什么游泳能减肥啊？我明明感觉同样情况下跑步和器械更累，而游泳比较轻松啊？

不是的。

消耗的能量不是以你流汗多少感觉累不累来衡量的，运动强度消耗热量都有估量方法。

其实，如果你是一刻不停的游泳，不用太激烈，一小时消耗的热量是绝对比跑步多的。

也许你在水里没感觉，但是你一上岸就会感觉到身体很垮的，没有力气。

游泳很塑形，也有减肥的效果，可以把你的曲线塑造的很好，而且经常游泳，肩膀会变得宽阔好看。

你想减胸？很多男性都在发愁增加胸肌。

如果想减胸就少做上背部的肌肉联系和俯卧撑之类，少做器械，多做有氧，一般特定只瘦哪里是办不到的，只能全身瘦，再有针对性的加强某个部位的练习来达到渐渐塑形的效果。

还有，游泳是健胸的。

注意是健不是减。

二、自由泳和跑步哪个更耗卡路里？要科学不要感觉

我是健身教练，慢跑和跳绳都是有氧运动两者单位时间内消耗的卡路里大致相等楼主如果想通过运动达到健身或减肥的目的，那么跳绳和慢跑都是不错的选择因为跳绳和慢跑是所有有氧运动中单位时间内消耗卡路里最多的运动最后祝你健身愉快，如有健身疑问可以找本教练解答

三、自由泳和跑步哪个更耗卡路里？要科学不要感觉

当然是自由泳了 水的阻力多大 空气才多大阻力啊

四、为什么善于长跑的我肺活量很低

你好：长跑主要靠耐力，我一个哥们长跑很厉害肺活量也很低。

锻炼肺活量的方法 造成肺活量检测数值连年下降的原因有很多，其中最主要的原因是：缺乏有效的体育锻炼方法和没有充足的体育锻炼时间。

锻炼肺活量的方法有很多下面就简单介绍三种。

方法一经常性的做一些扩胸、振臂等徒手操练习。

方法二耐久跑练习，注意要坚持经常、跑和呼吸配合、距离适当、强度不宜大。

方法三练习潜水或游泳，在水中不但手臂要不停的划水，还要克服水的阻力呼吸，是锻炼提高肺活量的好方法。

锻炼提高肺活量的方法还有：踢足球、打篮球、折返跑等等很多。

需要注意的是不管选择那一种方法，都要持之以恒经常练习才能有效。

以上这些锻炼的机制是：增加呼吸肌的力量，提高肺的弹性，使呼吸的深度加大、加深，提高和改善肺呼吸的效率和机能，从而达到提高肺活量检测数值的目的。

六忌迎风站立。

当你浑身冒汗时，别在风口、山顶停留，而应找背风处做短暂休息，落汗后马上穿上衣服，以免受风寒得病。

还有下面几种利用呼吸来提高肺活量的方法，不妨一试。

? 一、深呼吸法：先慢慢地由鼻孔吸气，使肺的下部充满空气。

吸气过程中，由于胸廓向上抬，横膈膜向下，腹部会慢慢鼓起。

然后再继续吸气，使肺的上部也充满空气，这时肋骨部分就会上抬，胸腔扩大，这时肋骨部分就会上抬，胸腔扩大，这个过程一般需要5秒钟。

最后屏住呼吸5秒钟。

经过一段时间练习，可以将屏气时间增加为10秒，甚至更多。

肺部吸足氧气后，再慢慢吐气，肋骨和胸骨渐渐回到原来位置。

停顿一二秒钟后，再从头开始，反复10分钟。

练习时间长了，能成为一种正常的呼吸方法。

? 二、静呼吸法：将右手大拇指按住右鼻孔，慢慢地由左鼻孔深呼吸，有意识地想像空气是朝前额流去的。

当肺部空气饱和时，用右手的食指和中指把左鼻孔按住，屏气10秒钟再呼出。

然后按住左鼻孔重新开始。

每边各做5次。

? 三、睡眠呼吸法：躺在床上，两手平放身体两侧，闭上眼睛开始做深呼吸。

慢慢抬起双臂举过头部，紧贴两耳，手指触床头。

这一过程约10秒钟，双臂同时还原，反复10次。

此法还可助您安然入睡。

? 四、运动呼吸法：在行走或是慢跑中主动加大呼吸量，慢吸快呼，慢吸时随着吸气将胸廓慢慢地拉大，呼出要快。

每次锻炼不要少于20次，每天可若干次。

希望能帮到你，祝你成功，望采纳，谢谢！

五、为什么游泳比跑步容易减肥

总体来说游泳要比跑步要好的多。

跑步能起到瘦身的作用，因为排汗量大，但是如果你每天的运动量不够的话，就没有瘦身的作用，如果你运动量过大的话，瘦身的作用起到了，但是你的小腿会随着你运动量过大的情况下逐渐变粗。

游泳是全身运动，每天你在路上准备活动充分的过程中，下水游1到1个半小时之间，比较合理。

如你游泳时间过长，运动量过大的话，消耗你体内的脂肪会增加，相应的你的饭量就会见长，如果你说控制食欲的话，长时间坚持这么游的话会产生低血糖的症状，头晕恶心等

六、比较游水和跑步那个得肺活量多

其实是一样的！不过严格来说，游泳更有优势！首先，游泳是全身运动，参与的肌群几乎覆盖全身。

如果你经常游泳，那么好处就是你的身材会更自然更协调。

第二，因为游泳是在水中，水可以直接带走运动消耗的热量，而不需要通过出汗来散热，这可以避免身体失去水分（出汗）而导致运动质量的下降。

汗出的越多你的体力损失和身体耗氧量就越大。

想想看，跑步跑累了，走路休息5到10分钟才有力气再跑，而且走的时候也会出汗。

而游泳游个50到100米，停下大概1到3分钟，基本不出汗，马上你会觉得又有力气游了。

（这就是为何游泳后感觉饿，而跑步后感觉渴的原因）最后，关于肺活量，个人认为游泳对于肺活量的锻炼比跑步更上一层。

因为游泳中对呼吸和呼吸的节奏控制要比跑步苛刻的多，呼吸一乱，我保证你游不出6米就停。

七、相同时间内游泳和跑步谁消耗的卡路里更多？

游泳

八、为什么我每天跑步我的肺活量却很低呀

可能是你跑的路程少了点吧！！

参考文档

[下载：为什么游泳比跑步呼吸量少.pdf](#)

[《买股票买多久盈利大》](#)

[《股票定增后多久通过》](#)

[《股票卖出多久可以转账出来》](#)

[下载：为什么游泳比跑步呼吸量少.doc](#)

[更多关于《为什么游泳比跑步呼吸量少》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/50196977.html>