

为什么徒步比慢跑消耗能量大；相同路程，走与跑哪种最消耗热量？为什么？-股识吧

一、徒步对减肥有作用吗？

当然有用了，因为徒步需要消耗很大的热量，要比跑步更适合我们。

二、相同的里程走路和跑步消耗的热量哪个多

具体也要看怎么走怎么跑吧 散步型的走是几乎没什么消耗的，类似竞走的那种主要用小腿力量快步走的方式消耗挺大的而跑也要看速度而里程的长短也是个因素

三、跑步一小时的距离用步行完成小号的热量一样吗相差的多不多？

步行与跑步的区别，前者是慢运动，后者是“剧烈”运动(相对于步行来说)。所消耗的能量不同。

差距不算大，积累起来就大了。

减肥的话，可以从饮食与运动做文章，希望楼主有个健康的身体，面对每天快乐的生活。

四、是快走消耗的能量多还是慢慢走消耗的能量多

如果在单位时间内，显然是快走消耗的能量更多。

就相当于跑步比走路消耗的能量更多是一个道理。

一般来说，用快走还是慢走进行锻炼还需根据自己的身体情况而定。

年纪较大的人还是用慢走锻炼更加安全。

年轻一些的人，如果用快慢结合也是不错的选择。

根据科学的分析，如果在锻炼的时候，先进行无氧运动，消耗掉体内的热量，再进

行有氧运动，就会成倍地燃烧体内的脂肪。
这样运动的效果会是单纯的无氧运动或者有氧运动的倍数。

五、相同路程，走与跑哪种最消耗热量？为什么？

跑，无疑是这个答案！！因为在我们跑的时候做功更多，原因如下：跑的时候你的机体摆动幅度比走时大，消耗氧气量也多，所以在同样路程的条件下，跑做的功更多，消耗的热量更多。

如果你对物理了解的话，相信你很好明白的！谢谢。

。

六、走2小时不停，和跑步45分钟那个消耗能量的多。。

如果不是太慢的话还是跑步消耗多

参考文档

[下载：为什么徒步比慢跑消耗能量大.pdf](#)

[《股票填权会持续多久》](#)

[《股票涨30%需要多久》](#)

[下载：为什么徒步比慢跑消耗能量大.doc](#)

[更多关于《为什么徒步比慢跑消耗能量大》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/store/50175280.html>