

月跑量多少比较合适__一般一个月要多少流量才够用？- 股识吧

一、每天要多少运动量最适合？

日常生活中，常常被忽略的是运动。

每天要运动量多大才是较好的。

一个有趣的说法，女士怕肌肉，男士怕出汗。

年轻人爱犯懒，老年人爱犯病。

这里面总与运动相关。

运动固然与时间、量的大小有很大关系。

运动量要多大，运动时间有多长，当然专业体能训练师，以及健身室教练等专业部门（如米兰实验室），以及营养师等有的知识背景的人更有发言权。

从养生的角度上说，老祖宗在《黄帝内经》及一些教习的操类中可以得到一些启示。

首先运动量及运动时间与四季有明显的关系。

春季宜作大运动量非剧烈的放松活动，夏季易作剧烈且运动量小的活动，秋季宜作大运动量的剧烈运动。

冬季宜作小运动量的非剧烈运动。

春季是舒展筋骨，多慢跑，踢毽子等，多吃鲜蔬菜，夏天，天热易出汗，人比较容易出现疲劳等现象，易做球类活动，如排球、篮球、羽毛球、乒乓球等，和游泳等。

也适合进行乒乓球等快节奏比赛。

多吃水果和喝茶。

秋天是最适合比赛的季节，尤其是对于比较需要耐力的比赛，如篮球、足球等。

同样也适合进行大型户外活动。

如爬山、越野和马拉松等。

对于赛船、攀岩等也同样适合。

多吃瘦肉类、牛奶、面食。

冬天则重点是在一些如跳绳、溜冰、武术、健身操等活动，以安全和出少量汗为特点。

以脂肪类、奶类，以及蛋白类为主，辅以汤类。

每天要进行多大的运动量为宜呢，我不知道。

但要有约半小时心跳在100左右。

也就是说要有半小时的稍微剧烈点的运动。

这样不但对心脏比较好，防止心脏、心血管疾病，而且对眼睛、肺以及其它内脏都有好处。

更重要的是养成一个好习惯，形成良好的生物钟。
希望生活中大家都能多注意点。
善待自己的身体，给经常注意适当的有规律的运动。

二、一个月用多少流量才正常？

我正常500M就够了，但是看直播什么的就很虐，所以下载栗子直播十一国庆节的时候领个流量包，好像最高的流量包是5G，不知道谁有这个幸运抽到

三、业余马拉松跑者每天的跑量应该是多少？——跑吧老李

马拉松跑者每天的训练里程以多少为好？众说纷纭，做法不一。

“小神鹿”张慧敏每天跑一个马拉松里程。

孩子虽小，但她有这个能力，长年就养成了这么个跑法，马拉松对她就不是一个事了。

她是“小神鹿”，我们学不了。

她是个例外。

看柯云路描写马俊仁的书《温情马俊仁》，马的弟子们上午跑一个20公里，下午跑一个20公里。

这是专业的练法，咱也学不来。

我们是业余马拉松跑者，当有适合业余跑者的练法。

去年初练长跑时，我也在网上咨询过，一位名叫韦超的云南业余高手（说他是业余高手是因为他曾跑过厦门马拉松的业余选手第一名，成绩绝对在3小时以内）对我说，状态好时，每天跑10公里；

状态差时，每天跑8公里。

他是针对我年龄偏大而言的。

这话我记住了，后来也是一直按这个量跑的。

但这个量对一般人而言，显然是小了。

那么一般的业余马拉松跑者一天该跑多少才合适呢？最近看了另一位名叫马亮武，网名“千里马”的业余高手（他是跑吧马拉松俱乐部跑得最快的跑手之一，成绩也绝对在3小时之内）的博文，让我记住了一个简单的公式。

他说，“据有关资料表明：日跑量乘3（14公里/日乘3等于42公里），月跑量除以10（420公里除以10等于42公里）。

满足了以上的两个条件后，你要完成马拉松你不用问人就知道自己的实力了。

”这段话用一句话表述就是，每天跑14公里。
海口极限长跑俱乐部每周六有一个15公里的集体路跑。
这在我，也包括俱乐部的大多数跑友，都是一周里最长距离的日跑量了，一周也就这么一次。
但这却只够一个业余马拉松跑者的平均日训练量。
真要参加马拉松比赛，这个跑量可是不够的哟！

四、成年人每次的运动量是多少才合适

每天早晚各一次，早上不要超过45分钟，晚上则要保持在1个小时到2个小时之间，一个星期最少要有3-4天的锻炼。

五、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。

六、一般一个月要多少流量才够用？

这得看你在哪个城市？例如广东移动推出，4g飞享套餐88元，10g高速流量，差不多够用了。

参考文档

[下载：月跑量多少比较合适.pdf](#)

[《全球经济危机股票市场怎么》](#)

[《股票发配债公告什么意思》](#)

[《中植系股票为什么不涨》](#)

[《投资石油基金怎么样》](#)

[下载：月跑量多少比较合适.doc](#)

[更多关于《月跑量多少比较合适》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/56158561.html>