

## 先做无氧运动再做有氧运动 减肥效果翻一番

来源：39健康网 作者： 2015-12-21 18:40:00



北京体育科学研究所发布的一项研究表明，按照先无氧运动再做有氧运动的运动顺序进行，能让运动减肥效果比单纯做有氧运动高出一倍。研究中所说的无氧运动并非高强度的无氧运动，而是一些动作相对慢一定的无氧运动，如深蹲、卷腹等。也就是说，如果你开始跑步前先做10多分钟的深蹲，那么会比你一开始就跑步消耗更多的热量和脂肪，减肥效果也就更理想。

有氧或无氧，主要是根据运动时人体内物质代谢的方式来区分。在进行有氧运动时，人体采用的是有氧分解的代谢方式。运动过程中，人体处于氧气充足的环境，消耗糖、脂肪、氨基酸产生能量供给机体需要。而在进行无氧运动时，主要消耗糖类来供能，而非脂肪和蛋白质。但是在做有氧运动时候，并非一开始就消耗大量脂肪供能的。在刚开始运动时候，有氧运动主要消耗糖分来供能，随着时间变长，消耗脂肪量增加。这也就是为什么做有氧运动减肥要坚持30分钟以上了。但是，如果在做有氧运动前先做10多分钟的无氧运动消耗糖原，那么在在做有氧运动时候就会提前进入消耗较多脂肪量的阶段。

### 有氧运动热量消耗排行榜

有氧运动包括的项目很多，如跑步、爬山、游泳、骑自行车、跳绳等。在这么多的有氧运动中，哪一项的最好热量的能力最强呢？下面，小编整理一个排行榜。

### 无氧运动经典动作

#### 1. 深蹲

背部挺直站立、两脚约与肩同宽，双手放颈后。屏住呼吸，慢慢往下蹲，整个下蹲的时间最好可长达10~30秒，速度愈慢愈好。再以相同方式慢慢站起，重复蹲下、起立至少10~15次，调整呼吸休息。

#### 2. 平板支撑

俯卧，双肘弯曲支撑在地面上，肩膀和肘关节垂直于地面，双脚踩地，身体离开地面，躯干伸直，头部、肩部、胯部和踝部保持在同一平面，腹肌收紧，盆底肌收紧，脊椎延长，眼睛看向地面，保持均匀呼吸。

#### 3. 卷腹

平地卷腹，平躺于地上，双膝弯曲90°，脚平放在地面上。双手交叉于胸前或置于两耳旁，沉肩收腹，下颏微收，上至肩胛骨离开地面，腰部固定，下至肩胛骨平贴地面，向上呼气，向下吸气，一上一下为一次，一组20个。

#### 4. 俯卧撑

两手撑地，前脚掌撑地，两腿伸直，弯曲手肘，身体向下，伸直手肘，身体向上。过程中身体保持平直，不要塌腰。

初审编辑：张丽  
责任编辑：韩依晓



分享： 2

### 相关新闻

- 吃蜂王浆有过敏风险 神奇“功效”缺乏科学依据
- 儿童零食要健康 减少膨化食品食用
- 纠正不良习惯有四忌
- 抗衰老 从吃入手
- 迎七一市结防所党员参观党性教育主题活动室
- 血站党支部开展党员进社区活动

### 我要提供新闻线索（一旦采用，奖励最少20元话费，所有内容均为您保密）

手机：  (填写手机号码)  
姓名：  (请填写真实姓名，网站会做保密处理)  
所在地区：

内容： (请简要填写，大众网记者将第一时间与您联系)

### 焦点



日照农村巧妇每天烙1万张煎饼 每

日照:花季女孩全身只有头和手能动 每天阅读

日照一商场安装户外广告牌 “娘娘起驾”令

日照版“疯狂石头” 一方石头巧作画

日照：20元管饱 山村露天大锅羊肉汤香喷喷

日照：二月二闹春牛

日照各企业迎来招工高峰

### 大众网版权与免责声明

- 大众网所有内容的版权归属于作者或页面内声明的版权人。未经大众网的书面许可，任何其他个人或组织均不得以任何形式将大众网的各项资源转载、复制、编辑或发布用于其他任何场合；不得把其中任何形式的资讯散发给其他方，不可把这些信息在其他的服务器或文档中作镜像复制或保存；不得修改或再使用大众网的任何资源。若有意转载本站信息资料，必需取得大众网书面授权。
- 已经本网授权使用作品的，应在授权范围内使用，并注明“来源：大众网”。违反上述声明者，本网将追究其相关法律责任。
- 凡本网注明“来源：XXX（非大众网）”的作品，均转载自其它媒体，转载目的在于传递更多信息，并不代表本网赞同其观点和对其真实性负责。本网转载其他媒体之稿件，意为为公众提供免费服务。如稿件版权单位或个人不想在本网发布，可与本网联系，本网视情况可立即将其删除。
- 如因作品内容、版权和其它问题需要同本网联系的，请30日内进行。

### 图片新闻

更多>>>



日照陈疃葡萄采摘开始了



高温下的日照铁路工人



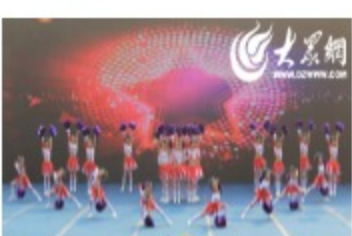
清晨森林公园带来视觉盛



余罪张一山曝择偶标准



日照首届国际灯光节开幕



全国啦啦操联赛完美落幕



陈意涵逆龄生长



盘点电视剧中高颜值女医

### 游在日照

### 吃喝在日照

### 娱乐在日照



买葡萄不如种葡萄树 15

- 日照兴海公园开建 计划1 日照海洋馆与四季花岛园
- 政协委员王均波：产下日照下了场假雪？业融 不，全
- 日照岚山区“海上菜”请文明游玩！日照万园” 平

### 我晒网购

### 绿茶网

### 嘎呼团

### 最节气·与日照茶相约光



- 大雪 | 最节气·日照茶·日照景阳青茶业：茶叶园 插
- 茶叶种子你需要吗？各·年会、答谢会、订货会…

### 频道推荐

- 舌尖上的日照:美味莒县羊肉汤一年吃掉万只羊
- 日照七旬退伍老兵寻战友 长俏虎牙的张纪书你在哪里
- 日照一医院不规范诊疗行为致婴儿脑瘫 赔110万元
- 2015年日照将启动城西片区、青岛路片区拆迁
- 这个18岁的日照女孩火了 拿下华裔小姐冠军（图）
- 日照尿毒症患者生前受助 逝后捐献遗体

### 论坛精华

更多>>>

- 上级的避孕任务
- 日照开通BRT快速公交是大势
- 如果太阳城市市场着火，大家揣摩一下后果会怎样？
- 【百姓话题】我和一位日照残疾女孩的爱情故事，请海滨二路上，圣淘沙快捷宾馆闹鬼！？！？
- 因 孩子作业没做完 女老师一怒踢破小鸡蛋【少儿不

### 精彩视频

更多>>>



【方言视频】这个老师曰



老日照金阳市场转型升级



日照地名故事（1）：李



沁园葡萄飘香：当葡萄甜

### 新闻排行

更多>>>