



有氧运动VS无氧运动，哪个更易减脂？



weizone
运动健身

关注他

1 人赞同了该文章

有氧运动和无氧运动是啥，哪一个更适合减脂呢？相信很多小伙伴都想问这个问题，那么我们今天就来仔细探讨一下~

如何区分有氧与无氧运动？

有氧运动

有氧运动是指人体在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼。即在运动过程中，人体吸入的氧气与需求相等，达到生理上的平衡状态。

简单说，是指富韵律性的运动，运动时长约15分钟及以上，中等及中上运动强度(最大运动心率值在60%至80%之间)。

特点是强度低、节奏感强、持续时间较长，要求每次锻炼的时间不少于30分钟，每周坚持3到5次。比如：快走、慢跑、长距离慢速游泳等。

无氧运动

是指肌肉在"缺氧"的状态下高速剧烈的运动。大部分是负荷强度高、持续时间短，而且疲劳消除的时间也慢。

▲ 赞同 1 ▼

● 添加评论

要大量的能量，而在正常情况下，有氧代谢是不能满足身体此时的需求的，于是糖就进行无氧代谢，以迅速产生大量能量。这种状态下的运动就是无氧运动。

有氧运动和无氧运动的区别		
区别	运动	
	有氧运动	无氧运动
能量来源	糖、脂肪、蛋白质	三磷酸腺苷、磷酸肌酸、糖
运动强度	中、低	最大、次最大
运动持续时间	较长，几分钟到几小时	不超过3分钟
个人感觉	运动中能完整地说一句话，感觉不太累或有点累，少量出汗	感觉很累、大汗淋漓、心慌气短、不能完整地说中等长的句子
肌肉酸痛感	无	有
代谢终产物	水、二氧化碳	乳酸

有氧和无氧没有绝对的界限

事实上，有氧与无氧没有绝对界限，很少独立存在，也不会一下子从一种代谢状态转换到另外一种状态，更多的时候是互相重叠。以跑步为例，当开始小跑时，有氧代谢是占主导地位，但是无氧运动还是或多或少存在的。

随着运动强度的增大（如跑步速度的增加），有氧代谢逐渐增加，但当强度达到一定值时，有氧代谢反而下降，随之增加的是无氧代谢，其在供能占比中越来越大。

值得注意的是，一项运动是有氧还是无氧还要根据个人的身体状况和训练水平来定。

有氧和无氧哪个更适合减脂？

事实上，一个训练有没有减肥的作用跟它是有氧还是无氧是没有关系的，关键在于这个训练能不能帮助你更高效地消耗能量。

相对较高。因此，很多人采取跑步、游泳等方式能瘦下来。

2、无氧运动可以帮助你增加肌肉，更好地消耗脂肪

平时我们一提到减肥多会建议有氧运动，是因为有氧运动相对强度较小，我们更易完成并且更加安全。但这并非表示，无氧就不适合减肥。事实上，如果不做无氧，你就忽视了消耗热量的最佳武器——肌肉。

无氧运动（如力量训练），是可以增加我们的肌肉含量，要知道肌肉在人体里，是一个消耗能量的大户，即使不做任何运动，肌肉无时无刻的也在燃烧能量。所以，肌肉发达的人相比起不发达的人，吃相同的东西，却并不会胖。



3、有氧+无氧瘦身效果最好

同时进行无氧和有氧训练，可以最有效率的调动全身肌肉开始工作，让脂肪快速燃烧。

因为有氧运动的前 20 ~ 30 分钟消耗脂肪的效果较差，而无氧运动主要消耗糖而不是脂肪，所以在有氧之前做无氧，可以帮助先消耗体内的糖，使得之后进行的有氧运动直接进入燃脂状态，而不需要 20 分钟的过渡时间。

怎么选择有氧与无氧运动呢？

▲ 赞同 1 ▼

● 添加评论

无氧训练。

2、如果是为了强壮肌肉、健美体形，应该以无氧训练为主；如果想瘦身，则以有氧训练为主。

3、II型糖尿病患者、肥胖症患者、脂肪肝患者，心律不齐、心脑血管血管硬化的人，以及年龄大的人，应该以有氧运动为主；如果是为了预防椎间盘突出症、颈椎病以及骨质疏松、骨质软化的人，应当做无氧运动。

区分好有氧与无氧活动后，大家该知道如何进行减脂运动了吧，那么在往后减脂的过程中怎能缺少一件好的运动“战衣”做辅助呢~~~

今日推荐



知乎 @2PIR智慧衣

女款透气支撑运动背心——水钻限量款

一体成型编织技术降低因运动时的所带来的摩擦不适感，服帖定位，让你随时轻松自在；

背部3D螺纹组织加强支撑，侧边弧度提升，下围加宽稳固贴合度；完整包覆副乳不晃动，随时随地轻松自在。

特殊纱线编织而成，增强舒适性与透气性；

▲ 赞同 1 ▼

● 添加评论

贴心设计可拆卸透气式泡棉胸垫，轻薄舒适，摆脱闷热感；

胸前加上奥地利水钻点缀，让你优雅出众；

商标配备高反光设计，提升夜间辨识度，让你运动更安全

关注公众号：[二派尔智能穿戴](#)，获取更多相关资讯

编辑于 2018-08-03

[减脂](#) [有氧运动](#) [无氧运动](#)

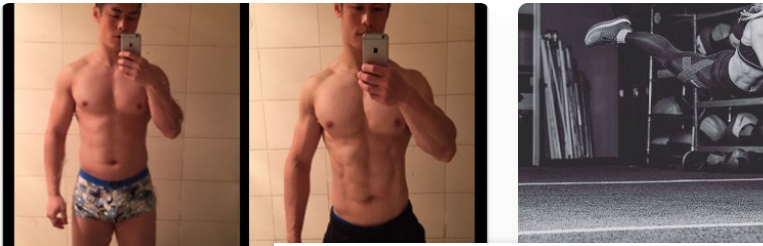
文章被以下专栏收录



2PIR智慧衣
喜欢运动，热爱运动，为运动而生

关注专栏

推荐阅读



关于减脂，你只需 ▲ 赞同 1 ▼ ● 添加评论



首发于
2PIR智慧衣

还没有评论

写下你的评论...



▲ 赞同 1 ▼

● 添加评论