

# 有氧运动和无氧运动的区别，你知道吗？

健身

减肥

有氧运动

无氧运动

关注者

2

被浏览

6,579

## 有氧运动和无氧运动的区别，你知道吗？

- 关注问题
- 写回答
- 邀请回答
- 添加评论
- 分享
- 举报
- ...

你可以邀请下面用户，快速获得回答

搜索你想邀请的人

- 委托刘看山邀请**  
开启后为你智能邀请潜在的应答者

开启邀请
- 努力努力再努力**  
回答过相似问题

邀请回答
- 健身那些事**  
回答过相似问题

邀请回答
- 蔬菜塔**  
在「健身」话题下有 30 个回答

邀请回答
- X健身计划**  
最近回答过该领域问题

邀请回答

更多推荐结果

1 个回答

默认排序

**爱健身的兔子精**

4 人赞同了该回答

有氧和无氧的区别是什么？可能刚健身的朋友还不是很清楚，艾米今天就给大家分享一下。

有氧运动与无氧运动

人类运动的能量来源，是糖类、脂肪和蛋白质。糖类在体内有两种燃烧方式：有氧和无氧；脂肪在体内燃烧方式是有氧。所谓有氧气，就是有氧气参与进来的供能方式，也就是说，无论是呼吸还是血液循环，都要有能力把氧气运送到肌体所需部位（就是你运动的肌肉部位），低强度的持续的较长的运动，肺是来得及吸氧的，心脏是来得及输送氧气的，肌肉呢，也是来得及利用氧气的，所以称之为有氧（运动），但如果是高强度或是极快的运动，氧气根本来不及摄入、传输和利用，人体就会开启无氧供能模式，即不需要氧气的情况下，用糖类对肌肉进行无氧供能，这时候糖和脂肪的有氧供能就大幅下降。这种情况，就叫做无氧（运动）。



赞同 4

2 条评论

分享

收藏

感谢

...

收起

有氧运动和无氧运动的区别，你知道吗？



小结：当运动强度较低，耗能就小，氧气有足够的时间被输送到组织细胞中，并帮助燃烧能源，这样的运动，就是有氧运动。简单来说，低强度、能长时间进行的运动，基本上都是有氧运动。比如：快走、慢跑、长距离慢速游泳、慢骑自行车等。有氧运动需要大量呼吸空气，对心、肺是很好的锻炼，可以增强肺活量和心脏功能。



而当人们在做剧烈的运动时，比如 100 米跑，起跑时吸的那口氧气，却根本还来不及到达肌肉细胞当中去参加「燃烧」的活动。人在利用氧气的过程中，有一个相当大的时间差，这个时间差决定了剧烈的、短时间的运动，成为了无氧运动。比如100米短跑，200米短跑，100米游泳，各种力量举等都是无氧运动。

有氧代谢与无氧代谢

有氧代谢是缓慢但持久的供能系统，主要燃料是碳水化合物和脂肪。静息时，身体有持续的氧气供应用来产生能量，维持基础代谢率。当我们开始运动，比如从坐着到起来走动，我们的能量需求增加，导致我们呼吸与心跳略加快。基本上我们能持续进行三分钟以上的运动依靠的都是有氧代谢供能系统。

当运动强度增大到一定程度，能量需求超过有氧代谢系统的供给能力时，无氧代谢系统就开始启动。无氧代谢只能使用糖分为燃料，特点是供能迅速但是产能量比较少。这也就是为什么大重量举重时我们举十多下就会力竭的原因之一。无氧代谢的最大缺点是糖分不充分「燃烧」，产生乳酸。乳酸的堆积导致肌肉细胞环境酸碱度降低，这是高强度运动时容易疲劳的一个主要原因。

有氧运动和无氧运动的区别，你知道吗？

	有氧代谢	无氧代谢
运动强度	低	高
持续时间	三分钟以上	两分钟以内
能量来源	糖分与脂肪为主、少量蛋白质	糖分
供能特点	慢、持久	快，不持久
代谢废物	少，被血液快速带走	多，乳酸易累积，导致疲劳
典型运动	快走、慢跑、游泳	短跑、举重

有氧和无氧没有绝对的界限

事实上，有氧与无氧很少独立存在，也不会一下子从一种代谢状态转换到另外一种状态，更多时候他们互相重叠，只不过有时候有氧代谢占主导，有时候无氧代谢占主导。以跑步为例，当开始小跑时，有氧代谢是占大头的，但是无氧运动还是或多或少存在的，但肯定不是0，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。

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。竞走奥运队员的快走，对很多初学者有可能会无氧代谢参与，引起肌肉酸痛；而初学者所谓的大重量举重，对于职业力量选手来说也许只是热身，相当于他们的有氧运动。



是不是只有氧运动才燃烧脂肪？

并不是！

- 1、首先没有绝对的有氧和无氧，无氧运动也会伴有少量有氧（此处是消耗脂肪的）。无氧运动主要动用糖原，靠消耗糖来为肌肉提供能量，但是糖原一旦下降明显，机体是需要启动补充机制的，身体蛋白质和脂肪的组成成份，就会通过糖异生功能，来合成糖，用于维持能量供应（此处也是消耗脂肪的）。
- 2、无氧运动具有过氧消耗的特点，即无氧运动时虽然氧气参与不多，但是停止运动后，身体耗氧量在一段时间内却明显偏高，这相当于提高了机体代谢，让身体静息时也消耗能量，而在静息时消耗的能量多数来自脂肪。（相当于无氧运动后，你停下运动后，身体还有低强度有氧的特性）。
- 3、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。



有氧运动和无氧运动的区别，你知道吗？



有氧无氧如何选择？

- 1、没有运动基础的人刚开始运动，可以从有氧运动开始，提高心肺功能，增强体能，然后再加上无氧训练。
- 2、有些人天生偏瘦，想强壮肌肉、健美体形，那么应该以无氧训练为主。反之，有些人是「肌肉体质」，很容易就长肌肉，如果想瘦身，那么应该以有氧训练为主。
- 3、型糖尿病患者、肥胖症患者以及脂肪肝患者，以及年龄大的人，应该以有氧运动为主。预防骨质疏松、骨质软化，那么应当做无氧运动为主。
- 4、如果你时间充裕，那么最好的是无氧与有氧都做（一般建议先无氧再有氧），收获两种运动的好处。如果你工作生活繁忙，运动时间有限，那么你也可以把有氧无氧结合起来，做高强间歇运动（HIIT），减脂塑形的效果非常好。
- 5、最好的减肥方法，就是两者的结合，根据你的训练目标来调整，以1小时的训练时间为例子：如果以增肌为主，建议40分钟无氧训练 20分钟有氧训练；如果以减脂为主，建议20分钟无氧训练 40分钟有氧训练。注意，一般把无氧训练放在最前面。



只要是运动，不管是什么运动，都是能消耗脂肪的（只是或多或少的问题，直接或间接的问题）。

发布于 2017-11-03

✎ 写回答



▲ 赞同 4 ▼    ● 2 条评论    ➦ 分享    ★ 收藏    ♥ 感谢    ...

收起 ^