



慢跑多久能减肥？首先非常放松地跑 5 分钟，把它当作是热身准备活动。然后加速跑 30 秒，接着再用 30 秒把速度放慢，最后再快跑 60 秒。最后这 60 秒的速度比 30 秒加速跑的速度要快些，但不是要达到短跑冲刺的速度，应该是逐渐加速，以自己尽可能快的速度跑步。中间的 30 秒也不是慢跑，只不过是放慢步伐，为下一阶段的快跑“缓存”一下。

找到一条没有机动车辆通过的环行路，以 3~5 分钟的时间不费力气地跑完全程。做完热身准备活动后，环形速度跑开始了，要记录时间了。在跑第二圈的时候，要用比第一圈少 5~10 秒的时间完成。然后散步或

慢跑 1 分钟进行休息放松。然后开始跑第三圈，所用的速度要比第二圈减少 5~10 秒。慢跑多久能减肥？做 3 到 5 组这样的练习，每组用的时间都要比上一组少 5~10 秒。最后让身体平静下来，锻炼就完成了。

每天慢跑 30 分钟以上是最利于减肥的，但是一次强力锻炼的时间不宜超过 30 分钟，否则会产生饥饿感。

运动时间过长不利于减肥

丹麦哥本哈根大学最近做了一个实验，发现少量运动比大量运动的减肥效果更好。参与实验者被分为了三组，第一组每天不需要进行运动，第二组每天进行半小时的中等程度运

动，例如慢跑、骑脚踏车等，第三组每天进行 1 个小时的高强度运动。第二组参与者每天的运动量相当于消耗 300 卡路里的热量，第三组的运动量相当于消耗 600 卡路里的热量。对于热量的摄入方面，研究人员让参与者顺其自然，不用刻意控制饮食。13 周过后，第一组的参与者体重基本没有变化，这很正常。而第二组和第三组参与者的体重变化却出乎研究者的意料。两组参与者的体重都有下降，但是每天只运动半小时的人体重平均减轻了约 3.18 千克之多，每天运动 1 小时的人体重平均才减轻了约 2.27 千克。

为什么运动得少，体重反而减轻

得更多呢？这可能有三个方面的原凶。首先，我们知道体重减轻是因为热量的摄入小于热量的消耗，第三组参与者可能因为感到自己体力消耗过大，所以有意或者无意地摄入了更多热量的食物。第二组参与者因为运动量适中，没有觉得特别饥饿，所以摄入的热量并没有大幅度增多。如此一来，第三组参与者虽然消耗的热量多，可摄入的热量也多，这样每天“净”消耗的热量是少于第二组参与者的，体重当然减轻的就比较慢。

第二，除了跑步、骑车或者游泳等运动，我们在日常生活中也在不断消耗热量。研究者发现，第三组参与

者因为每天有 1 个小时的激烈运动，所以常常感觉自己十分疲劳，并且会在日常生活中尽量减少自己的活动量。结果，在一天当中，除了那 1 个小时的运动，他们几乎都坐着不动。而第二组参与者因为每天只进行适量的运动，反而觉得自己的能量有所提升，并在日常生活中加大了自己的活动量。例如，以往他们会等电梯上办公室，而在每天运动半小时后却会主动选择爬楼梯。这样，如果算一整天的活动量，实际上，第二组参与者消耗的热量要高于第三组参与者。

最后，研究者还发现，除了体重减轻程度上的差别，第三组参与者

的肌肉量有所增长，而第二组的却没有。也就是说，第三组的参与者减去了脂肪后，又增加了肌肉，第二组的参与者只是减去了脂肪，这样第二组参与者减少的“净重量”就比较多。但是，研究者提醒，从长期的角度来说，肌肉量的增加对于体重控制是有好处的，因为这会让人体的新陈代谢速度加快。如果你希望练出一身漂亮的肌肉，可以选择稍微长一点的运动时间，如果你只是想要快速减去肥肉，并且振奋自己的精神，每天半小时中等程度的运动足矣。

· 温馨提示 ·

选择自己喜欢的运动

每当开始新的运动时，有些人会问“这些运动是不是减肥的最佳运动？”其实，这些人在中途就放弃运动机率比较高。在运动的过程中，必须把享受运动的快乐放在第一位，这样才可能持续到取得减肥的完美效果为止。

同时进行有氧运动和无氧运动

有氧运动和无氧运动不是对立的运动。两种运动对减肥效果不同，但是，为了达到最佳减肥效果，必须同时进行。有氧运动燃脂速度快，无氧的肌耐力运动，保持你的减肥成果，让你的肌肉、皮肤更有弹性。

在运动前后必须作伸展运动

运动前的伸展可以暖身，防止受伤。运动后的伸展，整理积累在肌肉周围的疲劳物质，刺激不常使用的肌肉。运动 3 个月后才能出现效果。

如果想透过运动减肥方法取得减肥的效果，至少要持续 3 个月左右运动。机体生理吸收新技能的生理过程，是有周期性的。

