



Google™ 自訂搜尋
熱門：最大動力-活下去!、隨身讀iOS+安卓、行銷人必看影片

現賺

“訂商周加購鄭多燕代言Oster隨行杯果汁機，限量500組！

今日總覽 成功者故事 財經 時事 理財 科技 職場力 優生活 觀點

討論區 **NEW** 良醫健康網 課程營隊 購買

目前位置 > 首頁 > 優生活 > 健康 > 同樣做30分鐘，可消耗最多熱量的運動是.....

[公告] 黑狗兄的青春夢 獲選政大科管年度十大好書！

優生活 | alive

推薦 高階者最愛 | 聰明投資法

同樣做30分鐘，可消耗最多熱量的運動是.....

6,4 51 0

讚 +1 回應

撰文者 | iFit 愛瘦身

iFit 愛瘦身 | 瀏覽數：50000+ | 2013-06-24

+A -A

收藏 列印 轉寄



常見運動30分鐘消耗熱量表

運動類型	50 kg	55 kg	60 kg	65 kg	70 kg
慢走 (4km/hr) 	77	85	93	101	109
快走 (6km/hr)	112	121	132	143	154
騎室內腳踏車	124	137	149	162	174
有氧舞蹈 (視強度而定)	126	138	150	162	177
羽毛球、排球	128	140	153	166	179
籃球 	150	165	180	195	210
爬樓梯	199	219	239	259	279
跳繩 (60~80下/min)	225	248	270	293	315
慢跑 (8.7 km/hr)	235	259	282	306	329
滑步機、划船機	237	261	284	308	332
游泳 (蛙式) 	297	324	354	384	414
游泳 (自由式)	435	480	525	567	612

健康美麗不復胖，請上【iFit 愛瘦身】：www.facebook.com/iFit333 單位：大卡 (Kcal)

常常有人問小編，運動器材上顯示的消耗卡路里到底準不準呢？答案是「不準」！

同時間進行相同運動，體重較重者所消耗的熱量會比較多。問題是我們平時使用運動器材前，多半沒有輸入體型資訊，因此估算出來的消耗卡路里，通常都會遠高過實際值，看了很開心但並非事實，所以又稱為「快樂錶」。

商周放映室 全世界的品牌大師
大師·影展 Ground Breakers

企業界、公關界、行銷界，必上的六堂課！

優生活熱門排行 | Popular [more](#)

- 1 涮涮鍋要好吃，千萬要講究「吃的順序」
- 2 為什麼男人比女人更容易出軌？
- 3 以正確姿勢，找回獨特自我姿態
- 4 做到業界最好，憑的不只本事！
- 5 從攝影看你有哪種超能力
- 6 為什麼很多正妹都跟醜男在一起？

商業周刊 數位服務 買物精選 課程營隊

現在訂最划算！
YES! 我要訂閱

《Smart 智富》電子雜誌週年慶最後倒數！

優生活熱門討論 | Forum [more](#)

- 明明沒有很挑，為何找不到結婚對象？
- 期貨小味：【花蓮好吃的早午餐下午茶推...
- [回應] 從攝影看你有哪種超能力
- [專欄] 志志的醫界奇觀 文章回應：吃維...
- 一雙助手(轉)

也常有人問到，A有氧運動和B無氧運動哪個對瘦身較有幫助呢？答案是「兩者皆可」。

有氧運動消脂肪的關鍵，在於讓心跳保持在一定區間，並且拉長運動時間。某些運動當下消耗的熱量確實會比較多，例如游泳。

問題是若附近沒有游泳池，常因為太累太遠而打消運動念頭；那麼不如選擇自己喜歡、較為方便的運動，比較容易養成習慣。

而且運動的好處，也不只是當下消耗幾百大卡的熱量，還能夠讓身體在一段時間內，都保持代謝率較高的狀態，進一步更可以消脂肪、增肌肉，逐漸打造出我們夢寐以求的易瘦體質喔！

不過為了滿足大家的求知欲，小編還是簡單整理出常見運動半小時所能消耗的熱量，供大家參考。

找到和目前體重最相近的那一欄，就可以得到答案了，不過實際數據一定會依個人情況和運動強度而變動喔～

另外，也有人會問說，為什麼游泳跟跑步，游泳消耗的熱量比較多？

游泳消耗熱量較多是因水中阻力，以及水溫低人體需耗能高等因素，其實兩種都是不錯的有氧運動，運動重點在於要讓心跳達每分鐘130下左右、持續30分鐘以上、每週運動總時數達150分鐘，這樣就會有很棒的消脂肪效果囉。

★ 每一個理財行動，全在於個人的一念之間，一個小小的決定或觀念的改變，就有可能影響你的未來財富人生...

第一頁 < 1 2 > 最後頁 回到優生活頻道

標籤：減肥 熱量 運動 游泳 跑步 卡路里

讚讚

+1 51

評分：★★★★★(5)

商周嚴選 | Select Goods



專注挑戰，活力隨行！

了解更多

訂商周+Oster隨行杯果汁機\$4,500，韓國塑身教主鄭多燕推薦！

掌握成功關鍵特質，業績獎金加倍奉還

了解更多

40年來200位心理學博士，針對全球各行各業成功人士分析，研究顯示個人特質才是最重要的職場戰鬥力！



ADVERTISEMENT

精彩圖輯 | Gallery

more



熱·門·快·訊

- 來自日本，最新姿勢調整概念！
- 就是他！救了我的屋子氣氛
- 小坪數清潔難？除塵省力妙招報你知！
- Christophe Claret 紮實前進造高峰
- 臉書創辦人，馬克不能說的秘密
- 商周APP跨平台！平版、手機皆可用

推薦閱讀 | Recommendations

沒有最新動態可以顯示

Ads by Google

羅氏Accu-Chek血糖機

面對糖尿病，定期檢測血糖、照顧自己才是給家人最大的幸福。 www.accu-check.com.tw

悠美診所-雕塑完美身材

不論是六塊肌、人魚線或者是巨星身材，讓VASER來替您量身打造元美曲線 www.skindr.com/