

跑步運動減肥

很多人都不喜歡跑步和運動，但是跑步不但可以減肥，而且還可以促進新陳代謝，並且調整身體各器官的活動能力，特別是心血管系統更是有幫助。例如快速行走、爬樓梯、跑頻機、騎車、游泳等等都是很好的運動減肥方式，而最省錢的就是跑步了，因為跑步不需任何設備與條件，跑步減肥最適合肥胖的人了。雖然利用跑步可以降脂減肥，但運動減肥時還是有許多要注意的地方。像減肥的人運動時一定要進行身體檢查，如有嚴重的高血壓或是 B 型肝炎等等，就不能進行較大量的跑步活動，因為肥胖的人平時缺乏運動，心肺功能和骨頭的靈活性都比較差，所以不適合一開始就大量運動，運動量應該要循序漸進。不然運動量過大會出現副作用，不但達不到減肥目的，而且還會讓慢性疾病更加嚴重，所以一定要格外注意。而且運動一定要堅持，不能今天想做就做，明天不做就不做，這樣是完全沒有效果的。

另外跑步時還要適量補水，因為比較劇烈的運動會大量排汗，特別是夏天體內失水較多應及時補水，以保持人體電解值平衡，但運動減肥後不能喝冰水。再來運動時應選擇空氣清新沒有污染的地方進行，不要在有很多車的的地方運動，避免汽車廢氣吸入和車禍發生。

運動減肥後也不能馬上洗澡，因為運動後馬上洗熱水澡會使皮下血管擴張，心跳加速，容易引起大腦缺血而產生昏迷或發生心臟病，特別是老年人和肥胖的人更應注意。運動後馬上洗冷水澡則會使體溫突然下降，血管收縮，體內大量熱不能散發，這時很容易引起感冒和抽筋等，所以也要特別注意。

跑步減肥的六大好處

- 一、跑步是心臟血管保健預防疾病最有效的運動。
- 二、跑步是最方便的有氧運動，隨時隨地都可以進行。
- 三、跑步是低消費的運動，不需要花一毛錢。
- 四、跑步是減輕壓力最好的方法。
- 五、任何減肥方法中都比不上跑步能迅速燃燒卡路里。
- 六、跑步是非常彈性的運動，任何時間都能開始。