

由澱粉提供，故也燒不到脂肪，也對減肥無益。

血糖（澱粉）無氧分解所提供的能量，只能維持四十秒，跑完四百公尺後就全部用完。跑八公尺時，後面的四百公尺，必須由血糖、血脂肪酸和血氨基酸在有氧狀態下，合成新的熱能物質 ATP 來提供能量，而血糖由澱粉分解後供應，血脂肪酸由脂肪分解後供應，血氨基酸由蛋白質分解後供應，這整個過程需要氧氣，也就是靠氧氣燃燒澱粉、脂肪和蛋白質來生產熱能物質 ATP，供應後段運動所需的热量，這後段的運動就是「有氧運動」。跑八百或一千五百公尺、二百和四百公尺游泳、拳擊等運動，都需要開始利用氧氣燃燒澱粉、脂肪和蛋白質，故此類運動的後段都是有氧運動。運動的前段大約五分鐘，先燒澱粉，運動持續越久，會燒掉越多的脂肪，只要

