

为什么慢跑比篮球的氧量大--为什么慢跑比打篮球的耗氧量要多-股识吧

一、一、几种体育运动每小时的耗氧量大致如下。

(1) 散步时每小时的耗氧量比游泳少()% ，比打篮球少()%

打篮球每小时耗氧量90升，游泳每小时耗氧量100升，散步每小时耗氧量30升。

散步时每小时的耗氧量比游泳少： $(100-30)/100=70\%$ ，比打篮球少： $(90-30)/90=66.67\%$ 。

打篮球时每小时的耗氧量比游泳少： $(100-90)/100=10\%$ ，比散步多： $(90-30)/30=200\%$ 。

应该是这样做的呵~~

二、为什么慢跑比打篮球的耗氧量要多

同样量的葡萄糖，慢跑运动生成不完全产物，一葡萄糖中C（慢跑）发挥不完全C ；

和O比要一定，需要多个葡萄糖，所以要有多个O₂ 慢跑是有氧运动

打篮球是无氧运动 打篮球是需要爆发力的运动，力量的爆发是需要大量能量的，这就需要身体拥有足够的氧气循环速度，以提供足够的能量，但是氧气循环是需要时间的，以这个速度不可能提够足够的能量供身体使用，所以爆发力只能持续很短的时间，在这个时间内身体内部的氧气量会大量下降，就好比身体的氧气被突然抽干一样，这就叫做无氧运动。

三、为什么慢跑比打篮球耗氧要少?

慢跑没有打篮球激烈，所耗的氧可由呼吸过程源源不断提供。

打篮球较为激烈，供不上的氧，要靠肌肉细胞的无氧呼吸提供能量补偿，总耗氧量就较少。

四、为什么慢跑比打烂耗氧量大??

耗氧量跟运动的强度有关；

慢跑比打篮球耗氧量大，是因为慢跑没有打篮球激烈，所耗的氧可由呼吸过程源源不断提供。

无氧运动指消耗体内肌肉的氧气，有氧运动是指有氧气代谢的活动；

走步，平常呼吸都算；

所以，有氧循环的运动，要不断补充新鲜氧气，耗氧量大是正常的

五、

参考文档

[下载：为什么慢跑比篮球的氧量大.pdf](#)

[《今天买入股票最快多久能打新》](#)

[《股票理财资金追回需要多久》](#)

[《一个股票在手里最多能呆多久》](#)

[《股票要多久才能学会》](#)

[下载：为什么慢跑比篮球的氧量大.doc](#)

[更多关于《为什么慢跑比篮球的氧量大》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/article/48686681.html>