

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、为什么慢跑比打篮球耗氧量大

慢跑是有氧运动。

二、为什么慢跑比打篮球耗氧量大？（专业回答！！！急）

打球比如犯规罚球的时候你可以休息，但是慢跑就是不能休息，没有喘气的机会

三、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。

四、为什么？慢跑比打篮球耗氧量大

从回答生物题的角度来看，慢跑是有氧运动，是将肌糖原氧化为二氧化碳和水，而篮球很大程度上来说是无氧运动，主要是将肌糖原氧化为乳酸和水，所以你剧烈运动后会感到“酸”。

从氧化的效率上来讲，氧化同样物质的量的肌糖原，有氧呼吸释放的能量是无氧呼吸的三倍，具体多少我记不得了。

反正你要按书上来讲的化，肯定就是这样了。

貌似一个钟头的慢跑消耗卡路里是400多千卡，篮球（比赛）要低一点，300左右，具体数据百度知道上有的。

况且一个钟头的慢跑很容易做到，而进行一个钟头比赛的篮球运动，一般人是绝对做不到的。

所以减肥健身的话，是首选慢跑的。

另外，游泳也是消耗卡路里的大户，可以考虑

五、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~~

参考文档

[下载：为什么慢跑比篮球的氧量大.pdf](#)

[《股票交易停牌多久》](#)

[《公司上市多久股东的股票可以交易》](#)

[《股票要多久才能学会》](#)

[《股票日线周线月线时间多久》](#)

[《股票卖完后钱多久能转》](#)

[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/70376360.html>