

打篮球为什么比跑步消耗氧量少；为什么慢跑比打篮球耗氧量大？-股识吧

一、为什么慢跑比打篮球耗氧量大？

打篮球是有氧运动和无氧运动交错的，无氧运动时，单位时间的耗氧量其实比长跑大长跑虽然是有氧运动，单位时间里耗氧并不比篮球大，但由于距离长，时间久，所以消耗的氧的总量就大。

二、为什么打篮球比慢跑耗氧量高

慢跑一直处于匀速运动的状态 打篮球更要激烈些 动作幅度也更大

三、慢跑和打篮球哪个耗氧量多，为什么？

篮球

四、慢跑的耗氧120，但打篮球才80.为什么慢跑的耗氧比打篮球的多？

因为慢跑可以充分的吸入氧气，所以慢跑是不会觉得缺氧，打篮球会气喘吁吁是因为呼入的氧气不够，所以跟慢跑比消耗的氧气少

五、慢跑的耗氧120，但打篮球才80.为什么慢跑的耗氧比打篮球的多？

因为慢跑可以充分的吸入氧气，所以慢跑是不会觉得缺氧，打篮球会气喘吁吁是因为呼入的氧气不够，所以跟慢跑比消耗的氧气少

六、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 nbsp;；

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.

七、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.

八、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.

参考文档

[下载：打篮球为什么比跑步消耗氧量少.pdf](#)

[《股票一般多久卖出去》](#)

[《股票一般多久卖出去》](#)

[《股票停牌多久能恢复》](#)

[《股票回购多久才能涨回》](#)

[下载：打篮球为什么比跑步消耗氧量少.doc](#)

[更多关于《打篮球为什么比跑步消耗氧量少》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/author/72696219.html>