

为什么慢跑耗氧量比篮球大呢—生物学

为什么慢跑必打篮球耗氧量大-股识吧

一、为什么慢跑比打篮球耗氧量大？

因为跑步你的呼吸节奏跟你打篮球的呼吸节奏完全不一样的性质

二、为什么慢跑比打篮球耗氧量大

因为慢跑没有打篮球激烈，消耗的氧气可由呼吸过程源源不断提供。
打篮球激烈，供不上的氧气靠肌肉细胞和氧呼吸，提供能量呼出，总耗氧量较少。

三、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

四、为什么慢跑比打篮球消耗氧气多？

跑步是无氧运动 打球是有氧运动

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、生物学 为什么慢跑必打篮球耗氧量大

因为慢跑是有氧运动 所需要的氧气比篮球多 而篮球需要消耗更多的是能量（糖类脂肪等）不过最好去问一下生物老师 我给的答案不够确切。

七、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

八、为什么慢跑比打篮球耗氧大。

慢跑人做的事有氧呼吸，篮球大部分是无氧呼吸。
无氧呼吸的时候是不消耗氧气的

参考文档

[下载：为什么慢跑耗氧量比篮球大呢.pdf](#)

[《股票从业资格证需要多久》](#)

[《社保基金打新股票多久上市》](#)

[《股票多久才能卖完》](#)

[《股票多久才能卖完》](#)

[下载：为什么慢跑耗氧量比篮球大呢.doc](#)

[更多关于《为什么慢跑耗氧量比篮球大呢》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/book/30298082.html>