

慢跑比打篮球耗氧量高为什么呢- 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

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？慢跑比打篮球耗氧量大

你是在生物书上看到的吧，慢跑是因为一直在运动，不间断，而篮球你不一定打整场，就算打的时候也不一定一直在跑，所以慢跑比打篮球耗氧量大

四、为什么慢跑比打篮球耗氧量大

篮球是有氧运动和无氧运动的结合，篮球比慢跑剧烈，强度高，篮球在对抗时需要的能量是有氧代谢不能满足时，身体内的糖会进行无氧代谢，以迅速产生大量能量，体内便会产生乳酸，引起肌肉疲劳不能持久，持续时间没慢跑长，所以运动时氧气的摄取量较慢跑低

五、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

六、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

七、为什么慢跑需氧量比打篮球多？

慢跑是一种调动全身的运动，途中你会出现第二次呼吸，这时氧气大部分供应到你的肌肉，而植物性神经会减少你内脏的需氧量。
而篮球在你爆发时，属于一种无氧运动，所以.....

参考文档

[下载：慢跑比打篮球耗氧量高为什么呢.pdf](#)

[《买了股票以后多久可以卖》](#)

[《股票摘帽多久可以恢复》](#)

[《滴滴上市股票多久可以交易》](#)

[《股票亏钱多久能结束》](#)

[下载：慢跑比打篮球耗氧量高为什么呢.doc](#)

[更多关于《慢跑比打篮球耗氧量高为什么呢》的文档...](#)

??

<https://www.gupiaozhishiba.com/chapter/63511718.html>