为什么慢跑比蓝球费氧量高，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消耗氧气多?

跑步是无氧运动 打球是有氧运动

二、为什么慢跑比打篮球耗氧量大

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。
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，总耗氧量就较少慢跑基本上是匀速运动，因此是有氧运动。
运动过程中，可以有效的消耗掉身体中的脂肪。
篮球运动中，运动员基本上是在做一种变速运动，这种运动，往往是无氧运动和有氧运动的一种交替运动，因此才有你说的情况。
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；
而且跟打篮球跑跑停停有关。
知道了吗？

三、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

四、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.

五、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

六、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.

七、为什么慢跑比打篮球耗氧量大

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。
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，总耗氧量就较少慢跑基本上是匀速运动，因此是有氧运动。
运动过程中，可以有效的消耗掉身体中的脂肪。
篮球运动中，运动员基本上是在做一种变速运动，这种运动，往往是无氧运动和有氧运动的一种交替运动，因此才有你说的情况。
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；
而且跟打篮球跑跑停停有关。
知道了吗？

八、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.

参考文档

下载：为什么慢跑比蓝球费氧量高.pdf
《一只刚买的股票多久能卖》
《股票交易后多久能上市》
《买了8万的股票持有多久可打新》
《混合性股票提现要多久到账》
《股票成交量多久一次》
下载：为什么慢跑比蓝球费氧量高.doc
更多关于《为什么慢跑比蓝球费氧量高》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/read/42507921.html