

为什么慢跑比打篮球耗氧量大、生物学为什么慢跑必打篮球耗氧量大-股识吧

一、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。

二、为什么不停的慢跑比不停的打篮球耗费体力些？

不停地慢跑肌肉在做有氧呼吸全身肌肉有协调的运动，打篮球属于剧烈运动，你剧烈的运动只会刺激心脏。打完一会手疼而不是全身疼。

三、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

四、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.....

五、为什么不停的慢跑比不停的打篮球耗费体力些？

不停地慢跑肌肉在做有氧呼吸全身肌肉有协调的运动，打篮球属于剧烈运动，你剧烈的运动只会刺激心脏。
打完一会手疼而不是全身疼。

六、为什么慢跑比打篮球耗氧量多？

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，耗量大是正常的；

而且跟打篮球跑跑停停有关。

七、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

八、为什么慢跑比打篮球耗氧量大

慢跑讲究的是持续性，耐力性。

还要节奏均匀。

那就很难控制了。

九、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.

参考文档

[下载：为什么慢跑比打篮球耗杨量大.pdf](#)

[《联科科技股票中签后多久不能卖》](#)

[《中泰齐富股票卖了多久可以提现》](#)

[《买股票从一万到一百万需要多久》](#)

[《股票发债时间多久》](#)

[下载：为什么慢跑比打篮球耗杨量大.doc](#)

[更多关于《为什么慢跑比打篮球耗杨量大》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/read/48724661.html>