

为什么慢跑比打篮球的耗氧量要大：为什么慢跑比篮球耗氧量大呢？-股识吧

一、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.....

二、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

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费氧量？

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

五、为什么慢跑比篮球耗氧量大呢？

因为慢跑做的功没有打篮球是做的功打，慢跑是做的功只是小腿，但是打篮球则不同，打球需要灵活，打配合，跑来跑去大幅度的做功，你才认为慢跑轻松，打篮球要累些

参考文档

[下载：为什么慢跑比打篮球的耗氧量要大.pdf](#)

[《一只股票多久才能涨》](#)

[《股票盘中临时停牌多久》](#)

[《财通证券股票交易后多久可以卖出》](#)

[《一只股票停牌多久》](#)

[下载：为什么慢跑比打篮球的耗氧量要大.doc](#)

[更多关于《为什么慢跑比打篮球的耗氧量要大》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/subject/49427383.html>