

# 为什么慢跑比快跑耗氧量大为什么慢跑比打篮球耗氧大。 -股识吧

## 一、为什么慢跑比打烂耗氧量大??

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

## 二、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

## 三、为什么慢跑比静坐消耗的氧气多

运动时消耗的能量多些，细胞呼吸作用加强，消耗的氧气就多

## 四、为什么慢跑比快跑耗氧量大

慢跑时有氧运动，快跑是无氧运动。

## 五、为什么慢跑比打篮球耗氧量大?

慢跑不能停，那样会供氧不足，呼吸作用减弱。

而篮球就不会，那可以休息，所以慢跑比篮球耗氧量大

## 六、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O<sub>2</sub> 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.

## 七、人慢跑为什么比快跑需要的氧气更多?

慢跑时有氧运动，快跑是无氧运动。

## 参考文档

[下载：为什么慢跑比快跑耗氧量大.pdf](#)

[《什么是股票啊》](#)

[《股票底部并排十字星代表什么》](#)

[《股票的三条线是什么》](#)

[《股本溢价和资本溢价是什么意思》](#)

[《港股有退市制度吗》](#)

[下载：为什么慢跑比快跑耗氧量大.doc](#)

[更多关于《为什么慢跑比快跑耗氧量大》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/subject/50034554.html>