

# 为什么慢跑比打篮球的耗氮量大~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?-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、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

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。

## 四、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

## 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;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、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

## 八、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，而篮球你不一定打全场，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

## 参考文档

[下载：为什么慢跑比打篮球的耗氮量大.pdf](#)

[《股票卖出后多久能确认》](#)

[《上市后多久可以拿到股票代码》](#)

[下载：为什么慢跑比打篮球的耗氮量大.doc](#)  
[更多关于《为什么慢跑比打篮球的耗氮量大》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/70908546.html>