

如何根据最大摄氧量预测比赛—最大摄氧量的测定方法-股识吧

一、华为运动手环最大摄氧量在哪看？

手环上长按开启跑步，跑完以后结束结果就有距离，卡路里，心率，最大摄氧量，手环上简称是个vo2max，自己试了一下，第一次用的话跑步时间稍微久一点，才能跑出来，有时候虽然开的跑步，但是走路就不会有。

二、最大摄氧量的测定方法

同样通过跑台和心率监测仪，当心率出现180次/分时，便可断定机体已经力竭了推测公式为： $Vo_{2max}=6.70-2.28 \times \text{性别}+0.056 \times$

时间(s) (健康成人，其中性别：男=1，女=2)

受试者竭尽全力的跑12分钟，记录完成的距离 $Vo_{2max}=35.97 \times \text{距离(英里)}-11.29$

三、如何应用最大摄氧量评价机能状态的变化

手环上长按开启跑步，跑完以后结束结果就有距离，卡路里，心率，最大摄氧量，手环上简称是个vo2max，自己试了一下，第一次用的话跑步时间稍微久一点，才能跑出来，有时候虽然开的跑步，但是走路就不会有。

四、如何提高最大摄氧量

可以适当运动一下，提高个人体质，主要是呼吸功能，这样就能够有更好的肺活量了哦。

五、四分球的设置你觉得是否可以设置三分球?对篮球运动的发展有何促进意义?如何有

可以从如果要设置应该怎么设置、得分的难度、对比赛观赏性、对战术的改变等方面来谈自己的观点

#!NwL!#

参考文档

[下载：如何根据最大摄氧量预测比赛.pdf](#)

[《股票委托多久才买成功》](#)

[《联科科技股票中签后多久不能卖》](#)

[《股票要多久提现》](#)

[《中泰齐富股票卖了多久可以提现》](#)

[《股票改手续费要多久》](#)

[下载：如何根据最大摄氧量预测比赛.doc](#)

[更多关于《如何根据最大摄氧量预测比赛》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/article/41978482.html>