

摄氧量多少比较好我的这个最大摄氧量，正常吗？高好还是低好?-股识吧

一、成人一般用氧量是多少L/min

正常

二、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。

三、跑步久了不气喘是不是说明肺活量好

第一：跑步是否喘气，和肺活量的大小没关系肺活量并不能让你跑得更快，耐力更佳。

解决跑步气喘吁吁的关键是提高输送氧气为肌肉所用的效率。

要做到这点，需要更强大的心肺功能，而不能只靠肺活量。

衡量氧气使用效率的指标是最大摄氧量（VO₂max）。

提高最大摄氧量推荐的练习是间歇跑和tempo：间歇跑可以促进肌肉纤维生长，提高血红蛋白浓度，增强血液输送氧气的能力；

Tempo跑可以提高乳酸门槛速度，在相同配速下，跑得更加舒服，而且训练您的身体提高VO₂max。

第二：憋气时间长不意味着肺活量大肺活量反映了肺吸入呼出空气的最大能力，能代表肺一次最大的机能活动量，是吸气和呼气一整个过程。

和憋气时间长短没有必然联系。

憋气时间的长短，取决于人体的氧供，氧耗和肺活量。

同时高高瘦瘦体型的人，不建议憋气。

因为可能会引发气胸。

这种体格的人在肺部发育时可能会存在肺大泡，如果憋气太久的话，也许会造成肺大泡破裂，引发气胸，即气体进入胸膜腔，造成积气，影响呼吸。

虽然发病率很小，但也不排除这种可能性。
答案满意的话请采纳哦。

四、宜准e2最大摄氧量怎么比其他品牌手表低好多哦？

大概要几个几十块钱左右，如果我没有算错，但是也不一定，毕竟每个系列它的价格都是不一样的。

五、我的这个最大摄氧量，正常吗？高好还是低好？

正常

六、成人一般用氧量是多少L/min

正常成年男子最大摄氧量约为3.0-3.5 L/min 女子较男子略低，其绝对值为2.0-2.5 L/min，

七、无氧运动与有氧运动

有氧运动锻炼的是心肺功能，和有氧耐力（最大摄氧量）。

无氧运动锻炼的是身体在无氧代谢状态下的耐受能力（肌肉抗乳酸能力，极限状态下的心肺承受力，等等）有氧能力是无氧能力的基础。

没有强大的有氧耐力基础，无氧训练将是无本之末，对身体无益，对运动能力的提高也有限。

在不同的训练阶段，有氧和无氧的训练比例是不同的。

一般来说，基础期以有氧为主，发展期以有氧和无氧各半，比赛期无氧训练稍多。

八、人每分钟的耗氧量是多少？

需氧量与吸氧量 1. 需氧量 需氧量是指人体为维持某种生理活动所需的氧量。需氧量通常以每分钟为单位计算。

成年人安静时需氧量大约 $250\text{ml} \cdot \text{min}^{-1}$ 。

2. 吸氧量 在肺换气过程中，由肺泡气扩散入肺毛细血管，并供给人体实际消耗或称为吸氧量。

吸氧量也称耗氧量。

吸氧量是以单位时间每分钟计算，故称为每分吸氧量，并以 VO_2 表示。

安静时，人体的基础代谢率低，能量消耗少，每分钟吸氧量与每分钟需氧量处于平衡状态（ $200\sim 300\text{ml}$ ）。

二、最大吸氧量及其影响因素 1. 最大吸氧量（1）最大吸氧量的概念：人体在进行有大量肌肉参加的长时间激烈运动中，心肺功能和肌肉利用氧的能力达到本人极限水平时，单位时间所能摄取的氧量称为最大吸氧量（maximal oxygen consumption, $\text{Vo}_2 \text{max}$ ），通常以每分钟为计算单位。

最大吸氧量反映机体氧运输系统的工作能力，是评价人体有氧工作能力的重要指标之一。

（2）最大吸氧量的表示方法：最大吸氧量有两种表示方法，即绝对值和相对值。

绝对值用 $\text{L} \cdot \text{min}^{-1}$

表示，表示整个机体在单位时间内（每分钟）所能吸收的最大氧量。

由于需氧量与体重成正比关系，而身高、体重存在个体差异，因此用绝对值进行个体间的横向比较是不适宜的，常用人体的相对值表示最大吸氧量（ $\text{ml} \cdot (\text{kg} \cdot \text{min})^{-1}$ ）。

我国成年男子最大吸氧量绝对值约为 $3.0\sim 3.5\text{L} \cdot \text{min}^{-1}$ ，相对值 $50\sim 55 \text{ml} \cdot (\text{kg} \cdot \text{min})^{-1}$ ，男子比女子高。

耐力竞技项目运动员中，最大吸氧量的相对值最大，男子 $94 \text{ml} \cdot (\text{kg} \cdot \text{min})^{-1}$ ，女子 $85.1 \text{ml} \cdot (\text{kg} \cdot \text{min})^{-1}$ 。

2. 最大吸氧量的影响因素 最大吸氧量主要决定于心脏的泵血功能和肌肉利用氧的能力，故将心脏的泵血功能称为最大吸氧量的中央机制，而把肌肉利用氧的能力称为最大吸氧量的外周机制。

根据 Fink 原理，吸氧量 = 心率 × 每搏输出量 × 动静脉氧差。

可以认为最大吸氧量是最大心率、最大每搏输出量及最大动静脉氧差三者的乘积。

动静脉氧差是影响最大吸氧量的一个重要因素，也是影响最大吸氧量的一个外周机制。

慢肌纤维有丰富的毛细血管分布，线粒体数量多、体积大，其酶的活性高；

慢肌纤维肌红蛋白含量也比较高，有利于增加肌纤维的摄氧能力。

耐力训练可以提高慢肌纤维的生理生化代谢功能，在一定范围内可以导致快肌纤维向慢肌纤维的方向变化，提高摄氧和利用氧的能力。

（1）遗传因素 （2）年龄、性别因素 （3）训练因素

训练提高最大吸氧量的原因，是由于训练可增大心容积和心肌收缩力量。研究表明，一般人心容积为 700~800ml，而耐力运动员可达 900~1000ml。同时，每搏输出量可达到 120ml。

此外，训练可导致慢肌纤维线粒体增大、增多，线粒体氧化酶的活性增加，提高氧的摄取。

同时，耐力训练在一定的范围内可以导致快肌纤维的生理、生化代谢特征向慢肌纤维方向变化，提高摄氧和利用氧的能力。

九、如何能快速减低啤酒肚？

//////////硫酸固集砸泄//////////可以去看看这个，现在都在用这款，售后好！功能强大！！

参考文档

[下载：摄氧量多少比较好.pdf](#)

[《股票上市一般多久解禁》](#)

[《蜻蜓点睛股票卖出后多久能取出》](#)

[《股票停牌多久下市》](#)

[《股票成交量多久一次》](#)

[下载：摄氧量多少比较好.doc](#)

[更多关于《摄氧量多少比较好》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/45667295.html>