

# 为什么慢跑比打篮球消耗的氧量大.为什么慢跑比打篮球耗氧量大-股识吧

## 一、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

## 二、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

## 三、为什么？慢跑比打篮球耗氧量大

从回答生物题的角度来看，慢跑是有氧运动，是将肌糖原氧化为二氧化碳和水，而篮球很大程度上来说是无氧运动，主要是将肌糖原氧化为乳酸和水，所以你剧烈运动后会感到“酸”。

从氧化的效率上来讲，氧化同样物质的量的肌糖原，有氧呼吸释放的能量是无氧呼吸的三倍，具体多少我记不得了。

反正你要按书上来讲的化，肯定就是这样了。

貌似一个钟头的慢跑消耗卡路里是400多千卡，篮球（比赛）要低一点，300左右，具体数据百度知道上有的。

况且一个钟头的慢跑很容易做到，而进行一个钟头比赛的篮球运动，一般是绝对做不到的。

所以减肥健身的话，是首选慢跑的。

另外，游泳也是消耗卡路里的大户，可以考虑

## 四、为什么慢跑比打篮球耗氧量大

打篮球是剧烈的运动 当氧气供应不足时，肌肉会进行无氧呼吸，会累积乳酸。而慢跑是缓慢的运动可以随时补充氧气，只进行有氧呼吸 所以在单位时间里慢跑比打篮球的耗氧量大

## 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

## 参考文档

[下载：为什么慢跑比打篮球消耗的氧量大.pdf](#)

[《股票从业资格证需要多久》](#)

[《转账到股票信用账户上要多久》](#)

[《亿成股票停牌多久》](#)

[《买了8万的股票持有多久可打新》](#)

[下载：为什么慢跑比打篮球消耗的氧量大.doc](#)

[更多关于《为什么慢跑比打篮球消耗的氧量大》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/article/48724945.html>