

剧烈运动的产生量比平时高多少...请问什么是剧烈运动？ -股识吧

一、剧烈运动 看详细

那是很正常现象，剧烈运动后产生了乳酸，只要做好充分的放松运动和热敷法，热水，毛巾，敷于大腿双手挤压和揉搓大腿肌肉，重复做，很快得到缓解！

二、剧烈运动后ATP的速率问题！

我觉得应该这样理解，还是考虑增大。

在平时吸入的氧气少，产生的ATP少，剧烈运动需要的ATP多，所以合成ATP速率增大。

剧烈运动细胞无氧呼吸是建立在人体吸入的氧气不足的情况下发生的。

而发生无氧呼吸时有氧呼吸已经达到极限了，再还额外增加ATP的产生，所以ATP速率是增大的。

三、人体在剧烈运动时所需要的能量

是：卡路里！如果长期坚持剧烈运动，必须摄入高蛋白质、高热量的食物，否则会营养不良。

四、激烈运动后，肌细胞生成ATP的速率增加？

同时也进行有氧呼吸.而且应该是呼吸加强.所以应该是正确的

五、请问什么是剧烈运动？

通俗的讲：剧烈运动是无氧运动，而一般运动则是有氧运动；剧烈运动需要消耗大量的氧和水份，使人体力透支，应尽量多喝些淡盐水来及时补充制体液，这样才不至于伤害身体！！对每个人的标准不同，当你心跳达到120次以上，呼吸困难，唾液粘稠时，就表示你的极限到了.使你感觉急速的喘气的运动，比如足球、篮球、跳高、快速的跑，这些都使你感到心跳加速、急速的喘气。你的这种情况可以参加慢跑、饭后散步等运动，避免剧烈运动可以做一些像是慢跑，太极等一些有氧运动，还可以健身房适当做些运动，但不可过量。

参考文档

[下载：剧烈运动的产生量比平时高多少.pdf](#)

[《st股票摘帽最短多久》](#)

[《定增股票一般需多久》](#)

[《退市股票确权申请要多久》](#)

[《法院裁定合并重组后股票多久停牌》](#)

[下载：剧烈运动的产生量比平时高多少.doc](#)

[更多关于《剧烈运动的产生量比平时高多少》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/55311498.html>