

为什么跑步比打篮球耗氧量高- 为什么慢跑需氧量比打篮球多？-股识吧

一、为什么慢跑需氧量比打篮球多？

慢跑是一种调动全身的运动，途中你会出现第二次呼吸，这时氧气大部分供应到你的肌肉，而植物性神经会减少你内脏的需氧量。
而篮球在你爆发时，属于一种无氧运动，所以.....

二、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

三、为什么慢跑比打篮球耗氧量大

篮球是有氧运动和无氧运动的结合，篮球比慢跑剧烈，强度高，篮球在对抗时需要的能量是有氧代谢不能满足时，身体内的糖会进行无氧代谢，以迅速产生大量能量，体内便会产生乳酸，引起肌肉疲劳不能持久，持续时间没慢跑长，所以运动时氧气的摄取量较慢跑低

四、为什么慢跑比打篮球耗氧量大？（专业回答！！！急）

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，一般人是绝对做不到的。

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

五、为什么跑步比打篮球耗氧量更大？

跑步不断地进行着呼出与吸入的一过程 其比打篮球更近连续性、

六、为什么慢跑需氧量比打篮球多？

慢跑是一种调动全身的运动，途中你会出现第二次呼吸，这时氧气大部分供应到你的肌肉，而植物性神经会减少你内脏的需氧量。

而篮球在你爆发时，属于一种无氧运动，所以.....

七、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 ；

和O比要一定，需要多个葡萄糖，所以要有多个O₂ 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.

参考文档

[下载：为什么跑步比打篮球耗氧量高.pdf](#)

[《股票开盘跌停意味着什么意思》](#)

[《怎么建立自己的炒股逻辑》](#)

[《同花顺中签后把资金转到哪里》](#)

[《酿酒龙头股有哪些》](#)

[下载：为什么跑步比打篮球耗氧量高.doc](#)

[更多关于《为什么跑步比打篮球耗氧量高》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/60064319.html>