

# 为什么慢跑比打篮球耗氧量高、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?-股识吧

## 一、为什么慢跑比打篮球耗氧量大？

因为跑步你的呼吸节奏跟你打篮球的呼吸节奏完全不一样的性质

## 二、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.....

## 三、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

## 四、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、生物学 为什么慢跑必打篮球耗氧量大

### 参考文档

[下载：为什么慢跑比打篮球耗氧量高.pdf](#)

[《股票你们多久看一次》](#)

[《周五股票卖出后钱多久到账》](#)

[《二级市场高管增持的股票多久能卖》](#)

[《基金多久更换一次股票》](#)

[下载：为什么慢跑比打篮球耗氧量高.doc](#)

[更多关于《为什么慢跑比打篮球耗氧量高》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/70904217.html>