

# 为什么跑步最大摄氧量比较低 - 含氧量的高低对跑步的影响有多大？-股识吧

## 一、为什么经常运动了肺活量还是很低

你好孩子看到你的叙述，14岁的女生肺活量大于等于1500毫升就是正常的。你的肺活量已经很好了。

肺活量也是因人而异的，另外爱运动的人心率是低的。

说明身体素质很好。

所以你不必纠结，只要你在运动的时候不感到劳累，呼吸困难就是正常的，看了你的描述，你的长跑短跑速度都非常好，说明你身体非常强壮，体质非常好

## 二、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。

## 三、如何提高最大摄氧量

扩胸运动双臂伸直，手掌向下，向前平举，保持手掌向下，缓慢而有力地分别向两侧做展胸动作，然后从两侧收回到身体两侧。

双臂上举时吸气，双臂收回时呼气，开始练习时，可反复做50次，逐渐增加到100次。

伸展运动双臂伸直向前上方举，缓慢而有力地向头后方伸展，上体也可轻微地向后弯，尽量让肩关节达到最大活动幅度，使肩关节有明显的“后震”感，随后双臂收回到身体两侧。

双臂上举时吸气，双臂收回时呼气，反复做30~50次。

慢跑慢跑是锻炼肺部功能的有效简便方法。

每次慢跑300~500米，跑步时注意做到呼吸自然，千万不要憋气。

## 四、为什么慢跑比打篮球耗氧要少?

慢跑没有打篮球激烈，所耗的氧可由呼吸过程源源不断提供。  
打篮球较为激烈，供不上的氧，要靠肌肉细胞的无氧呼吸提供能量补偿，总耗氧量就较少。

## 五、含氧量的高低对跑步的影响有多大？

影响可想而知。

- 。
  - 。
  - 很大。
  - 。
  - 。
- 含氧量多少直接影响你的成绩、、、

## 参考文档

[下载：为什么跑步最大摄氧量比较低.pdf](#)

[《印花税里产权转移书据指什么》](#)

[《股票万手压单什么意思求回答》](#)

[《投基金与投股票风险哪个大》](#)

[《股市中午休市时间可以买吗》](#)

[《炒股属于偏门行业吗》](#)

[下载：为什么跑步最大摄氧量比较低.doc](#)

[更多关于《为什么跑步最大摄氧量比较低》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/author/17364594.html>