

为什么慢跑比打篮球耗氧量大请查阅资料；为什么慢跑比打篮球耗氧量多-股识吧

一、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

二、为什么慢跑需氧量比打篮球多？

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

三、为什么慢跑比打篮球耗氧量多？

慢跑比打篮球耗氧量大，是因为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，总耗氧量就较少慢跑基本上是匀速运动，因此是有氧运动。

运动过程中，可以有效的消耗掉身体中的脂肪。

篮球运动中，运动员基本上是在做一种变速运动，这种运动，往往是无氧运动和有氧运动的一种交替运动，因此才有你说的情况。

耗氧量跟运动的强度有关；

慢跑比打篮球耗氧量大，是因为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。

无氧运动指消耗体内肌肉的氧气，有氧运动是指有氧气代谢的活动；

走步，平常呼吸都算；

所以，有氧循环的运动，要不断补充新鲜氧气，耗氧量大是正常的；而且跟打篮球跑跑停停有关。

四、为什么慢跑比打篮球耗氧大

慢跑基本上是匀速运动，因此是有氧运动。

运动过程中，可以有效的消耗掉身体中的脂肪。

篮球运动中，运动员基本上是在做一种变速运动，这种运动，往往是无氧运动和有氧运动的一种交替运动，因此才有你说的情况。

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

六、为什么慢跑比打篮球耗氧量多

慢跑比打篮球耗氧量大，是因为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，总耗氧量就较少慢跑基本上是匀速运动，因此是有氧运动。

运动过程中，可以有效的消耗掉身体中的脂肪。

篮球运动中，运动员基本上是在做一种变速运动，这种运动，往往是无氧运动和有氧运动的一种交替运动，因此才有你说的情况。

耗氧量跟运动的强度有关；

慢跑比打篮球耗氧量大，是因为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。

无氧运动指消耗体内肌肉的氧气，有氧运动是指有氧气代谢的活动；
走步，平常呼吸都算；
所以，有氧循环的运动，要不断补充新鲜氧气，耗量大是正常的；
而且跟打篮球跑跑停停有关。

参考文档

[下载：为什么慢跑比打篮球耗氧量大请查阅资料.pdf](#)

[《配股分红股票多久填权》](#)

[《股票停牌多久能恢复》](#)

[《股票发债时间多久》](#)

[下载：为什么慢跑比打篮球耗氧量大请查阅资料.doc](#)

[更多关于《为什么慢跑比打篮球耗氧量大请查阅资料》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/chapter/18389473.html>