

为什么打篮球比慢跑的耗氧量少~慢跑和打篮球哪个耗氧量多，为什么?-股识吧

一、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。

二、慢跑和打篮球哪个耗氧量多，为什么?

篮球

三、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

四、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

五、为什么慢跑比打篮球费氧量?

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

六、为什么慢跑比打篮球耗氧量大

因为慢跑没有打篮球激烈，消耗的氧气可由呼吸过程源源不断提供。
打篮球激烈，供不上的氧气靠肌肉细胞和氧呼吸，提供能量呼出，总耗氧量较少。

七、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.....

八、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

参考文档

[下载：为什么打篮球比慢跑的耗氧量少.pdf](#)

[《股票上市一般多久解禁》](#)

[《股票要多久才能学会》](#)

[《股票交易后多久能上市》](#)

[《股票除权除息日多久》](#)

[下载：为什么打篮球比慢跑的耗氧量少.doc](#)

[更多关于《为什么打篮球比慢跑的耗氧量少》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/read/48633359.html>