

# 为什么运动员最大吸氧量比较高，脂质中CH比列高，为什么耗氧多，释放能量也多?-股识吧

## 一、跑步对身体有什么好处？

跑步锻炼是人们最常采用的一种身体锻炼方式，这主要是因为跑步技术要求简单，无需特殊的场地、服装或器械。

无论在运动场上或在马路上，甚至在田野间、树林中均可进行跑步锻炼。

各人可以自己掌握跑步的速度、距离和路线。

跑步锻炼好处多。

青少年经常进行跑步锻炼，对心血管功能、呼吸功能的发育有很大的帮助。

跑步也有许多种类型，有短跑、中长跑、超长距离跑等。

跑速不同，跑距不同，对人体产生的影响也不同。

通常跑步锻炼是长跑，一般是清晨或夜晚，沿着公路或在野外环境下进行，这样可以配合进行空气浴，也可以使人的大脑得到休息。

对以青少年，一个好的变换的锻炼环境，可以使他们的精神得以调节，直接接触到自然，使其在学习及社会活动中更加精力充沛、朝气蓬勃。

经常进行长跑锻炼，是较合理的锻炼方法，一般应保持匀速跑，时间持续20分钟以上，心率保持在120~150次/分。

通常这种方法的练习，可以消耗体内多余脂肪，避免单纯性肥胖。

通过这种方式的长跑可以有效地提高耐力，使肌肉及心肺的耐力性工作能力得以提高。

此外，这种方式中、长跑也是一种毅力的锻炼，如果青少年坚持长跑，可以培养其坚韧的耐力和毅力。

只要坚持跑步锻炼，对青少年的生理、心理发育，均与产生良好的影响。

===== 跑步健身的原则

凡是参加健身跑步的人，都应注意坚持经常和循序渐进，特别要注意控制运动量。

此外，必须学会“自我控制”，这点尤为重要。

因为有时跑步的愿望会突然消失，这就需要将“不能跑”还是“不想跑”加以区分。

当然，如果有病时绝对不要跑步，而在其他情况下则应克服“惰性”，坚持锻炼。

在锻炼初期，跑步的速度以没有不舒服的感觉为限度，跑完的距离以没有吃力的感觉为宜。

跑步后可能出现下肢肌肉疼痛，这是正常反应，坚持锻炼几天后这种现象就会消失。

为确定自己锻炼水平的等级，参加跑步锻炼三至四个月后可进行一些测验，测验时以12分钟跑完的距离为计算等级的起点。

30-39岁年龄组的人，12分钟跑完的距离达不到1.5-1.8公里，说明锻炼水平较差；如能达到1.8-2.6公里，说明锻炼水平为良好；如能超过2.6公里，即达到优秀锻炼水平。

40-47岁年龄组的人，锻炼水平较差者每12分钟跑完的距离为1.6公里以内；良好者为1.7-2.4公里；优秀者为2.5公里以上。

50岁以上较差、良好和优秀者每12分钟跑完的距离则分别为1.5公里以内、1.6-2.4公里和2.5公里以上。

不要幻想在短期内取得理想结果，只有经常锻炼才会提高锻炼水平。

如果一周只跑一次，跑的距离再长也没有多少益处。

因为在中断跑步的六天里，身体组织已将跑步带来的好处消耗得一干二净。

因此，一周内跑步不得少于三次。

平常缺乏锻炼的人，一旦决心开始经常性锻炼后，往往运动过量，这样会导致不良后果。

在体育锻炼上应当循序渐进，每天应在日记中记录以下诸项：

- 1、锻炼的性质、内容、持续的日期和每次锻炼所用的时间；
- 2、锻炼前、锻炼时和锻炼后的自我感觉；
- 3、食欲和睡眠状况；
- 4、有无继续参加锻炼的愿望；
- 5、脉搏跳动情况。

根据上述记录不难分析出运动量的大小并及时对锻炼进行必要的调整。

一般来说，跑步5分钟后脉搏跳动不应超过120次/分，跑步10分钟后脉搏跳动不应超过100次/分。

如果脉率过速，必须减少运动量。

## 二、为什么运动员肺活量大

因为运动员长期从事体育运动，在运动的过程中，身体对氧的需求量会比平时大很多，因此在大量吸进氧气排出二氧化碳的过程中，也锻炼了肺泡的容积，所以运动员的肺活量比常人大很多。

## 三、跑步是为了什么？强身健体？

&nbsp; ;  
&nbsp; ;  
嗯&nbsp; ;  
跑步通俗的来说就是为啦强身健体！ &nbsp; ;  
&nbsp; ;  
至于楼主说的头晕那是身体缺乏锻炼 &nbsp; ;  
&nbsp; ;  
&nbsp; ;  
&nbsp; ;  
还有就是你说会感冒 &nbsp; ;  
&nbsp; ;  
若是一个经常跑步锻炼的人是不会容易感冒的 &nbsp; ;  
&nbsp; ;  
&nbsp; ;  
呵呵至于楼主说的累那是必然的 . . . &nbsp; ;  
&nbsp; ;  
&nbsp; ;  
休息一下恢复下体能就没事啦 . . .

#### 四、如何提高自己的最大摄氧量

因为运动员长期从事体育运动，在运动的过程中，身体对氧的需求量会比平时大很多，因此在大量吸进氧气排出二氧化碳的过程中，也锻炼了肺泡的容积，所以运动员的肺活量比常人大很多。

#### 五、人每分钟的耗氧量是多少？

需氧量与吸氧量1．需氧量需氧量是指人体为维持某种生理活动所需的氧量。

需氧量通常以每分钟为单位计算。

成年人安静时需氧量大约  $250\text{ml} \cdot \text{min}^{-1}$ 。

2．吸氧量在肺换气过程中，由肺泡气扩散入肺毛细血管，并供给人体实际消耗或称为吸氧量。

吸氧量也称耗氧量。

吸氧量是以单位时间每分钟计算，故称为每分吸氧量，并以  $\text{VO}_2$  表示。

安静时，人体的基础代谢率低，能量消耗少，每分钟吸氧量与每分钟需氧量处于平衡状态（200~300ml）。

二、最大吸氧量及其影响因素1．最大吸氧量（1）最大吸氧量的概念：人体在进行有大量肌肉参加的长时间激烈运动中，心肺功能和肌肉利用氧的能力达到本人极限水平时，单位时间所能摄取的氧量称为最大吸氧量（maximal oxygen consumption,  $Vo_2 \max$ ），通常以每分钟为计算单位。

最大吸氧量反映机体氧运输系统的工作能力，是评价人体有氧工作能力的重要指标之一。

（2）最大吸氧量的表示方法：最大吸氧量有两种表示方法，即绝对值和相对值。绝对值用  $L \cdot \min^{-1}$

表示，表示整个机体在单位时间内（每分钟）所能吸收的最大氧量。

由于需氧量与体重成正比关系，而身高、体重存在个体差异，因此用绝对值进行个体间的横向比较是不适宜的，常用人体的相对值表示最大吸氧量 ( $ml \cdot (kg \cdot \min)^{-1}$ )。

我国成年男子最大吸氧量绝对值约为  $3.0\sim 3.5L \cdot \min^{-1}$ ，相对值  $50\sim 55 ml \cdot (kg \cdot \min)^{-1}$ ，男子比女子高。

耐力竞技项目运动员中，最大吸氧量的相对值最大，男子  $94 ml \cdot (kg \cdot \min)^{-1}$ ，女子  $85.1 ml \cdot (kg \cdot \min)^{-1}$ 。

2．最大吸氧量的影响因素最大吸氧量主要决定于心脏的泵血功能和肌肉利用氧的能力，故将心脏的泵血功能称为最大吸氧量的中央机制，而把肌肉利用氧的能力称为最大吸氧量的外周机制。

根据 Fink 原理，吸氧量 = 心率 × 每搏输出量 × 动静脉氧差。

可以认为最大吸氧量是最大心率、最大每搏输出量及最大动静氧差三者的乘积。

动静脉氧差是影响最大吸氧量的一个重要因素，也是影响最大吸氧量的一个外周机制。

慢肌纤维有丰富的毛细血管分布，线粒体数量多、体积大，其酶的活性高；

慢肌纤维肌红蛋白含量也比较高，有利于增加肌纤维的摄氧能力。

耐力训练可以提高慢肌纤维的生理生化代谢功能，在一定范围内可以导致快肌纤维向慢肌纤维的方向变化，提高摄氧和利用氧的能力。

（1）遗传因素（2）年龄、性别因素训练提高最大吸氧量的原因，是由于训练可增大心容积和心肌收缩力量。

研究表明，一般人心容积为  $700\sim 800ml$ ，而耐力运动员可达  $900\sim 1000ml$ 。

同时，每搏输出量可达到  $120ml$ 。

此外，训练可导致慢肌纤维线粒体增大、增多，线粒体氧化酶的活性增加，提高氧的摄取。

同时，耐力训练在一定的范围内可以导致快肌纤维的生理、生化代谢特征向慢肌纤维方向变化，提高摄氧和利用氧的能力。

## 六、脂质中CH比列高，为什么耗氧多，释放能量也多？

因为1mol C燃烧消耗1mol 氧，而4mol H燃烧消耗1mol 氧

## 七、如何提高自己的最大摄氧量

现今人们对于健康观念越来越重视，也越来越关系如何在运动中摄取更多的氧量其实运动的事情还是要根据每一个人的体质来选择，一般情况下想要让摄氧量变的大第一步就是需要训练自己的心肺能力，心肺的状况对于摄氧量是很重要的，最开始的时候可以通过慢跑来锻炼，让其强壮之后就可以加快自己的步伐是一项需要坚持的事情。

1、慢跑锻炼心肺能力慢跑一般都会被人们称为有氧运动，只不过人们都认为快跑对于摄氧量是很好的，可能是因为长期人们都认为快跑是锻炼速度和锻炼心肺能力的办法，这种办法只适合经常跑步的人，如果是不经常锻炼的人最好不要快跑去加强自己的摄氧，很有可能会造成适得其反的作用，慢跑不会造成人们肌肉的疲劳性同时经常练习会让心肺有一定的承受力。

2、可通过游泳和骑单车来锻炼有时候长期单一的运动会让人们产生一些厌烦感或者因为肌肉的原因不能继续跑步，就可以选择游泳和骑单车来加强摄氧量，游泳和骑单车相对于跑步来说是会让人心情更加的愉悦的，再者游泳和骑单车和跑步都是通过腿部的用力来活动的，对于加强腿部的肌肉也是很有帮助的，游泳和骑单车的有氧运动对于最大的摄氧量是会有极大的帮助的。

通过慢跑和游泳、骑单车都是用有氧活动来加强心肺能力和肌肉能力的，对于想达到最大摄氧能力的人来说这些运动是需要经常坚持才可以最终获得成功的，再者根据个人体质的原因还是要去选择适合自己的运动来的，对于摄氧最大化不是一下就可以达到的，当然比较专业的运动者也会在比较专业的指导下进行间歇式运动从而达到最大的摄氧量，总体来说运动的道路是道阻且长的。

## 八、运动员的肺活量较大的主要原因是？

选择B，运动中同样的条件下，运动员每次呼吸吸入的气体比常人多。

## 参考文档

[下载：为什么运动员最大吸氧量比较高.pdf](#)

[《滴滴上市股票多久可以交易》](#)

[《股票卖出多久可以转账出来》](#)

[《股票停牌多久能恢复》](#)

[《中泰齐富股票卖了多久可以提现》](#)

[下载：为什么运动员最大吸氧量比较高.doc](#)

[更多关于《为什么运动员最大吸氧量比较高》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/read/71998895.html>