

运动耗氧量为什么比睡觉大；什么运动耗氧量较大-股识吧

一、心肌耗氧量大是什么原因

心肌的耗氧量约为 7 ml ~ 9 ml / 1 0 0 克分，占全身氧耗量的 1 2 %。

心肌氧耗分配主要有以下几个方面：1. 心肌电活动，占0.05%；

2. 心肌停止搏动时维持细胞生存的必需代谢，占19%；

3. 心肌张力，是心肌氧耗的主要决定因素之一；

4. 心率，是决定心肌氧耗的又一重要因素。

心率加快时耗氧增加；

5. 心肌收缩强度；

6. 在有负荷的状态下心肌纤维的缩短，比在同一张力下的等长收缩要多耗一些氧。

上述因素中，心肌张力、心率及心肌收缩强度是决定耗氧量的因素，共占心肌氧耗的70%以上。

减少运动，服用 受体阻滞剂。

二、我每天早晨跑步，为什么一天比一天累.一天比一天不能坚持？给你一个满意的回答好吗！

跑步这东西是在很短时间就能适应的，你应该跑久点。

你能感到累，这就说明有效果了，坚持下去吧！注意跑步时的姿势。

三、男孩子剧烈运动后，会出现缺氧现象。这是为什么

病情分析：你好，一般来说人体在剧烈运动后身体的耗氧量增加需要的氧气也就越多，所以不管男孩女孩都会出现暂时的缺氧现象，休息一会就会好了，无需担心。

指导意见：这是正常现象，所以只要及时休息不要太剧烈的运动就可以了。

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、什么运动耗氧量较大

长跑，呵呵，不过不适合健身

参考文档

[下载：运动耗氧量为什么比睡觉大.pdf](#)

[《股票配债后多久可以卖股》](#)

[《股票停牌后多久能买》](#)

[《股票锁仓后时间是多久》](#)

[《股票多久能买能卖》](#)

[下载：运动耗氧量为什么比睡觉大.doc](#)

[更多关于《运动耗氧量为什么比睡觉大》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/subject/18389733.html>

