

为什么跑步比打篮球耗气量大、为什么慢跑比打篮球耗氧要少?-股识吧

一、人长得高有什么好处，可以讲出10种吗？？

最重要的是不会被人叫做矮子

二、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。

三、打篮球比慢跑相同时间内耗氧量少，说明打篮球消耗的能量比慢跑少。对不对

剧烈运动时，肌肉一般进行无氧呼吸，同样的时间内打篮球虽然比慢跑耗氧量少，但是体内产生供身体消耗的能量应该远大于慢跑。

四、弹跳时大腿是哪块肌肉发力，怎么锻炼那块肌肉啊？

跑步

五、同样的时间长跑和打篮球哪个运动量大

长跑节奏可以保持一致。
篮球一会快一会慢，来回折返肯定更累。

六、跑一次5公里和打一场篮球赛哪个的运动量更大？

当然是打篮球了，因为打篮球需要全身运动，不仅仅是身体，还要头脑！！~而且跑步只是训练耐力，而篮球可以说训练了全身每一个部位。

打一场篮球赛，比跑五公里更加的消耗卡路里。

！~

七、为什么慢跑比打篮球耗氧量大

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。

知道了吗？

八、为什么慢跑比打烂耗氧量大？？

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

参考文档

[下载：为什么跑步比打篮球耗气量大.pdf](#)

[《股票交易最快多久可以卖出》](#)

[《上市公司好转股票提前多久反应》](#)

[《股票多久可以买卖次数》](#)

[下载：为什么跑步比打篮球耗气量大.doc](#)

[更多关于《为什么跑步比打篮球耗气量大》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/25911217.html>