

打篮球比慢跑耗氧量高怎么办|为什么慢跑比打篮球耗氧量大-鸿良网

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、为什么慢跑比打篮球 踢足球的耗氧量高 而跟游泳一样?

因为慢跑和比较慢速的游泳是有氧运动，而激烈的篮球、足球是无氧运动，有氧运动耗氧量自然高于无氧运动，在这个特点上慢跑和游泳是一个道理。
其实慢跑和游泳不一定比篮球、足球耗氧量高，主要是看运动时间的长短。
有氧运动特点是强度低，有节奏，持续时间较长。
无氧运动大部分是负荷强度高、瞬间性强的运动，所以很难持续长时间，而且疲劳消除的时间也慢。

三、为什么慢跑比打篮球耗氧量大

耗氧量和人的心率成正比，慢跑会保持一个稳定的、较高的心率（大概每分钟130到150），打篮球时心率较高的时间不到35%，所以慢跑更消耗能量和氧气。

四、为什么？慢跑比打篮球耗氧量大

你是在生物书上看到的吧，慢跑是因为一直在运动，不间断，而篮球你不一定打整场，就算打的时候也不一定一直在跑，所以慢跑比打篮球耗氧量大

五、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。

六、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

（编辑：吴世勋）

参考文档

[下载：《打篮球比慢跑耗氧量高怎么办.pdf》](#)

[下载：《打篮球比慢跑耗氧量高怎么办.doc》](#)

[更多关于《打篮球比慢跑耗氧量高怎么办》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【鸿良网】立场，转载请注明出处：<http://www.83717878.com/author/64687350.html>