

这篇文章给大家聊聊关于lo人工智能，以及人工智能iu对应的知识点，希望对各位有所帮助，不要忘了收藏本站哦。

## 本文目录

1. [hihilo训练名词解释](#)
2. [lo级和lo2级安全辅助系统有啥区别](#)

## hihilo训练名词解释

其实hiit是指high-intensityintervalstraining，也就是高强度的间歇性训练，简单通俗的来讲，就是中间有休息而进行的高强度的训练，hiit对减肥来讲，优点就是有着比较高的训练效率，耗时也是相对短一些的，同等训练的时间里面，要比慢速有氧消耗的热量多一些，当然也可以使身体的新陈代谢提高，以及增加肌肉等，不过事实上带来的帮助并不是很明显，并且因为高强度训练是可以带来过量氧耗作用的，在结束之后，可以在比较长的时间内持续消耗热量，即便训练的时间比较短，和长时间的中低强度的有氧消耗的热量相比也有可能多一些。

hiit的训练是非常有强度的，所以说选择hiit训练减肥的话，是非常适合的，不过在训练的过程中，也是有很多问题需要大家注意的，在中间的时候，一定要注意休息，做到间歇，对我们的心肺功能来讲也会有着很大的帮助，如果说是冲击速度，与其他训练配合，对减肥者来讲，在比较短的时间里面，可以使脂肪与卡路里有效的燃烧起来，因此达到的减肥效果是非常理想的，有着短时间内消耗热量而减肥的特点，因此这也是受到人们青睐的一个重要因素，更受到了年轻人的喜欢。

## lo级和lo2级安全辅助系统有啥区别

lo级和lo2级安全辅助系统的具体区别:

1.L0级，既然是0级就代表什么辅助驾驶功能都没有，你学车时用的老捷达、老桑塔纳（普桑）就是这个级别，做啥都要靠人。

### 2.L2级别自动驾驶

部分自动化，搭载L2级智能驾驶辅助系统车车辆具有部分自动驾驶功能，根据驾驶的环境驾驶者可以短暂休息一下，驾驶的时还需要集中精力注意道路的交通情况，要时刻准备接收人工驾驶。

关于lo人工智能的内容到此结束，希望对大家有所帮助。