

Figur 66. Effekten af regelmæssig konditionstræning.

Større og dermed stærkere åndedrætsmuskler. Det giver en øget åndedrætsdybde og åndedrætsfrekvens og dermed en øget maksimal lungeventilation.

Større og stærkere hjerte. Det bevirker at hjertet kan rumme mere blod og pumpe mere blod pr. slag. Hvis pulsen bliver i den forbindelse lavere, fordi hjertet nu kan klare sig med færre slag til at pumpe den samme mængde blod.

Øget kapillarisering. I de muskler man træner, stiger antallet af kapillærer fra måske 900 pr. mm² muskeltværsnit til 1500. I takt hermed stiger den totale blodmængde i kroppen typisk fra fire liter til fem liter, og koncentrationen af røde blodlegemer stiger også. Det giver en bedre iltforsyning til de arbejdende muskelceller.

Øget indhold af myoglobin i muskelcellerne. Det giver en bedre evne til at få trukket ilten fra de røde blodlegemer og ind i muskelcellerne.

Øget indhold af de enzymer som driver respirationsprocessen og dermed en mere effektiv produktion af energi (ATP).