

Oksijen Tüketimi

Çünkü bu enzimler kasların daha fazla O_2 kullanmasını ve dolayısıyla da $\max VO_2$ 'nin artmasını sağlamaktadır.

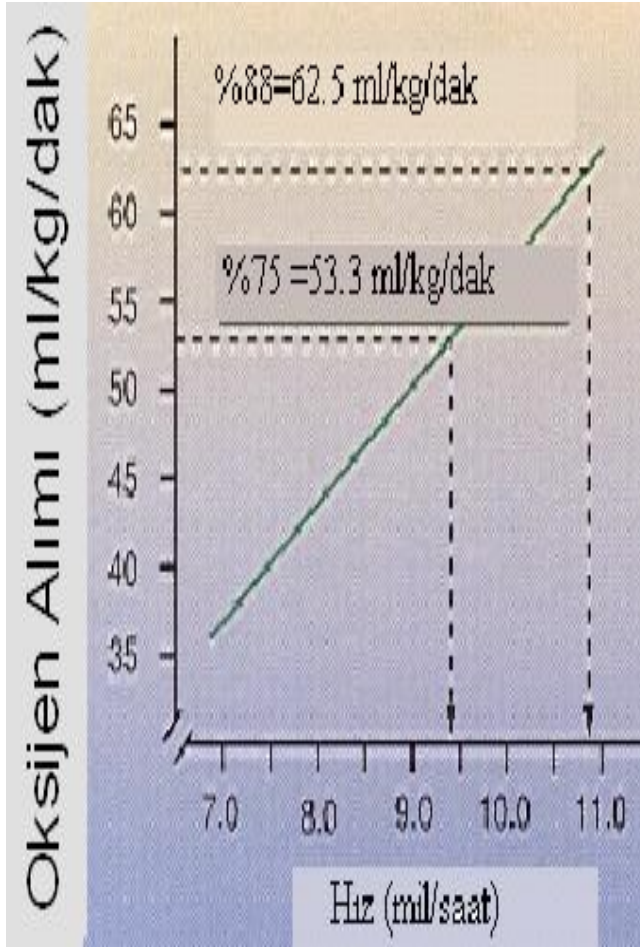
O₂ sağlanmasındaki sınırlama: Bu yaklaşım, merkezi ve çevresel dolaşım faktörlerinin $\max VO_2$ 'yi sınırladığını savunur. Çalışan kaslara yeterli O_2 'nin ulaştırılması ile ilgilidir. Kan volümünde, CQ'da, kapiller yoğunluğunda görülecek bir azalma O_2 'nin taşınmasını sınırlayacaktır. Aynı şekilde kanda bulunan ve O_2 taşıyan Hg miktarının azalması veya Hg'nin O_2 dışında bir moleküle bağlanması da O_2 taşınmasını sınırlayan faktörlerden biridir.

Oksijen Tüketimi

Aerobik antrenmanlar sonucunda gelişiminde sınır olan $\max\text{VO}_2$ 'ye rağmen dayanıklılık gelişmeye devam edebilir. Bunun nedeni kişinin artık daha yüksek $\max\text{VO}_2$ oranlarında antrenman yapabiliyor olması, LE'nin veya AE'nin daha yüksek $\max\text{VO}_2$ oranlarında elde edilmesidir.

Örneğin sporcu genetik sınırı olan 71ml/kg/dk 'ye ulaşmış olsun. Ve bu sınırdaki iki yıl daha antrenman yapsın. Kişi başlangıçta $9,7\text{km}$ 'yi $\max\text{VO}_2$ 'sinin %75'inde, $0,75 \cdot 71 = 53,3\text{ml/kg/dk}$ ile koşarken, iki yıl sonra bu mesafeyi $\max\text{VO}_2$ 'sinin %88'inde koşabilir. Bu durumda, $0,88 \cdot 71 = 62,5\text{ml/kg/dk}$ 'ye ulaşır. Bu da aynı mesafeyi daha fazla enerji ile dolayısıyla daha kısa sürede koştuğunu gösterir.

Oksijen Tüketimi



Böylece $\max VO_2$ değerinde artış olmadan, performansta meydana gelen bu artış dayanıklılık antrenmanları sonrası anaerobik eşğin yükselmesinden kaynaklanır.

Antrenmana Bağlı Diğer Değişiklikler

Vücut kompozisyonundaki değişiklikler: Vücut toplam yağ miktarı azalır, yağsız vücut ağırlığı artar. Toplam vücut ağırlığı biraz azalabilir. Bu değişiklikler obez kişilerde daha belirgindir.

Kolesterol ve trigliserit düzeyindeki değişiklikler: Kolesterolün HDL (yüksek yoğunluklu) ve LDL (düşük yoğunluklu) komponentleri vardır. Kolesterol bir lipid olduğundan ve kanda bazı proteinlerin kimyasal kimyasal kombinasyonları ile taşındığından bunlar, lipoprotein (VLDL) olarak adlandırılırlar.

Antrenmana Bağlı Diğer Değişiklikler

Özellikle aerobik egzersizler toplam kolesterol, trigliserit ve LDL düzeyini azaltmada ve HDL düzeyini yükseltmede etkilidir. HDL koroner kalp hastalıklarında koruyucu etkiye sahiptir.

Kan basıncındaki değişiklikler: Antrenman, hipertansiyonu olan kişilerde kan basıncını düşürür. Aynı zamanda aynı iş yükündeki kan basıncını da düşürür.

Isı değişikliklerine uyum becerisinde görülen değişiklikler: Bu beceri, sıcak ortamda daha rahat çalışılmasına olanak veren fizyolojik adaptasyonları içerir. Antrenman ısıyı tolere etme becerisinde artışa neden olmaktadır. Örneğin interval antrenman, fizyolojik adaptasyonların %50'sini ısıyı tolere etme kapasitesindeki artışla sağlamaktadır.

Antrenmana Bağlı Diğer Değişiklikler

Konnektif (bağ) dokuda oluşan değişiklikler: Konnektif doku; kemik, ligament, tendon, kartilaj ve eklemleri içerir.

1- Kemiklerde görülen değişiklikler: Gelişme dönemindeki hayvanlarda yüksek şiddetli egzersizler kemik gelişimini (uzunluğunu, yoğunluğunu, çapını) olumsuz etkilemektedir. Ancak düşük şiddetteki egzersizlerin olumsuz bir etkisi yoktur.

2- Ligament ve tendonlarda görülen değişiklikler: Ligament ve tendonların hem kıvrılma kuvvetleri hem de kemikle birleştikleri yerdeki kuvvetleri artar. Böylece daha fazla stres tolere edilebilir ve yaralanma riski azaltılır.

3- Eklem ve kartilajda görülen değişiklikler: Tüm eklemlerdeki kartilaj kalınlığı artar. Bunun nemi bilinmemektedir.