

- Тренированность сопровождается редукцией жировой ткани, снижением уровня холестерина, повышением активности липаз в тканях, повышением уровня ЛПВП.
- Все это сдерживает развитие атеросклероза и ишемической болезни сердца.
- Тренированность влияет на транспорт ионов и возбудимость миокарда - что повышает порог фибрилляции сердца .
- Но все это проявляется при рациональном дозировании физнагрузок.