

## «Цена» адаптации. Формы ее проявления.

- 1. Прямое изнашивание функциональной системы.

---

- 2. Отрицательный перекрестный эффект, т.е. нарушение других функциональных систем и адаптационных реакций не связанных с физнагрузкой.
  - 1. изнашивание, например, при острой большой нагрузки - повреждение сердца, ферментемия. Похожие эффекты наблюдаются в фазу срочной адаптации.
  - повреждения структур функциональной системы, смерть марафонцев от инфаркта. Повторные нагрузки в экстремальных условиях вызывают изнашивание сердца (коронарный очаговый кардиосклероз)