

- При систематическом выполнении физических нагрузок формируется более совершенный механизм дыхательных движений.
- Увеличивается глубина дыхания, повышается использование кислорода тканями организма.
- Под влиянием тренировок увеличивается жизненная ёмкость легких. Кровеносные сосуды в процессе тренировки становятся более эластичными, что улучшает условия передвижения крови.