

والفرق بين حجم الأوكسجين المستعمل أثناء استرجاع النفس وحجم الأوكسجين المستعمل أثناء الراحة. هذا النوع يتميز بالخصوص بإيقاعه المرتفع نسبيا لمدة نصف أو ثلاثة أرباع الساعة، هذا النوع يساهم بشكل كبير في تطوير القوة التنفسية لدى الرياضي. تتمثل القواعد الأساسية لجري الجلد في: تطوير الجهاز الدموي،