

يؤدي النظام في التدريب إلى حدوث تغييرات فسيولوجية في الجسم مثل الاقتصاد في الجهد أثناء العمل العضلي، وعليه فإن عمل القلب يتكيف مع التدريب الرياضي نتيجة لزيادة حجم الدم المدفوع في كل ضربة من ضربات القلب أثناء أداء الجهد البدني ،