

إذا كنت لائقًا بدنيًا فإن معدل التنفس لديك لن يزيد بقدر كبير أثناء ممارسة الرياضة كما هو الحال مع شخص لياقته البدنية تقل وذلك لأن القلب لدى الأشخاص ذوي اللياقة البدنية العاليه أكثر كفاءه في ضخ الدم الذي يحمل الاكسجين الى العضلات المستخدمه أثناء ممارسه الرياضيه لذلك يتطلب الأمر عدد أقل من مرات التنفس لتزويد الجسم بالاكسجين