

Adaptasi Pada Kebugaran

Kardiorespirasi

- ▶ Orang-orang yang berolahraga mempunyai daya tahan yang tinggi, dan paru-paru mereka mempunyai kesanggupan untuk menampung 1.5 liter lebih banyak udara dari pada orang biasa

Kardiorespirasi

- ▶ Olahraga yang dilakukan dengan sistematis dapat memperbaiki VO_2 max. 5%–25%. Penelitian menunjukkan bahwa laki-laki usia 60–74 tahun dapat meningkatkan VO_2 maximumnya sampai 18%, setelah olahraga selama 6 bulan

Capaian VO₂ Max

- ▶ Di Amerika, mahasiswa mempunyai VO₂ max. 40–50 ml/bb/mnt dan mahasiswi mempunyai VO₂ max. 35–45 ML/BB/Men.
- ▶ Pelari jauh VO₂ max. bisa mencapai 75 ML/BB/Ment untuk pria dan 65 ML/BB/Men untuk wanita

Peningkatan VO₂ Max

- ▶ Olahraga yang dilakukan dengan sistematis dapat memperbaiki VO₂ max. 5%–25%. Penelitian menunjukkan bahwa laki-laki usia 60–74 tahun dapat meningkatkan VO₂ maximumnya sampai 18%, setelah olahraga selama 6 bulan (Kuntaraf, 1993)