

สรุป

การเปรียบเทียบประสิทธิภาพการทำงานของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจของกลุ่มผู้ถูกทดลองเพศชายสุขภาพดี ที่ไม่เคยผ่านการฝึกออกกำลังกายกับกลุ่มที่ผ่านการฝึกออกกำลังกายขนาดเบาและปานกลาง ที่มีช่วงอายุ และขนาดร่างกายใกล้เคียงกัน ได้ผลดังนี้

1. กลุ่มที่ผ่านการฝึกขนาดปานกลางมีค่า $VO_2 \max$ สูงกว่ากลุ่มอื่น มีอัตราเต้นของหัวใจขณะพักต่ำกว่ากลุ่มอื่น และมีค่าอัตราส่วน PEP/LVET ต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่เคยผ่านการฝึก
2. กลุ่มที่ผ่านการฝึกขนาดเบา มีค่า $VO_2 \max$ สูงกว่ากลุ่มที่ไม่เคยผ่านการฝึกเพียงอย่างเดียว
3. ประสิทธิภาพการทำงานของระบบหายใจของผู้ถูกทดลองทั้ง 3 กลุ่ม ไม่มีความแตกต่างกัน