

BILAN 2

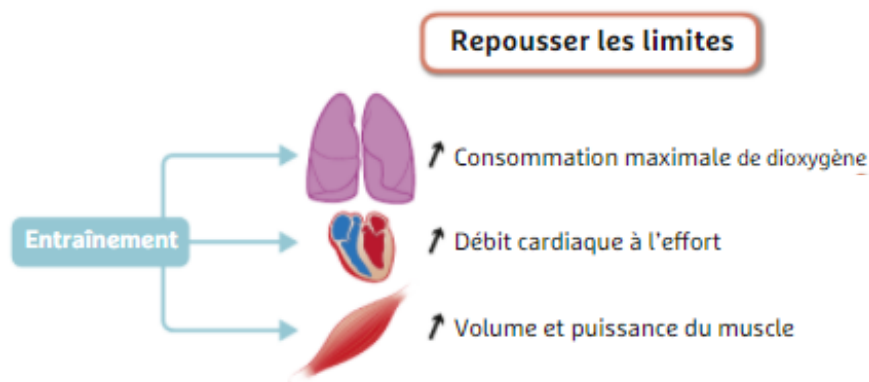
La fréquence cardiaque et le volume d'air ventilé par les poumons augmentent avec la puissance de l'effort mais sont limités par les capacités de ces deux organes.

Quand l'effort physique atteint une certaine intensité, le volume de dioxygène prélevé par les poumons atteint un maximum. Les muscles atteignent alors leur consommation maximale en dioxygène ou **VO₂max**.

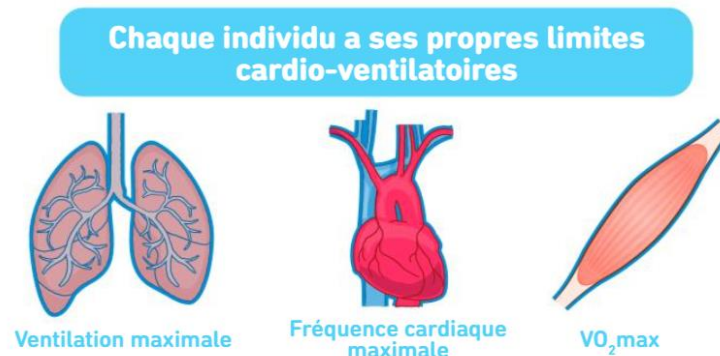
Le VO₂max varie d'une personne à une autre notamment selon l'âge, le sexe et l'entraînement.

L'entraînement permet d'augmenter ses capacités musculaires et cardio-respiratoires mais il existe une limite à leur fonctionnement.

VO₂MAX : volume maximal de dioxygène par unité de temps.



@Belin



@Hachette