

EPI

DE L'oxygène

POUR LES

MUSCLES



Melvin

Ma Fréquence cardiaque au repos est de 75 batt/min.

Ma Fréquence cardiaque maximale théorique est de $(220 - \text{Age})$: 207 batt/min.

Ma Vitesse Maximale Aérobie (VMA) est de 11 km/h.

Ma Fréquence respiratoire au repos est de 25 cycles.

Pour 12 min :

Vitesse moyenne :

($1600/12=133.3$)

J'ai fait 1600 m en 12 min

133.3 m/min

$133.3 * 60 / 1000 = 7.9$ km/h

Je suis allé à **133.3 m/min**

7.9 km/h

Pour 6 min :

Vitesse moyenne :

J'ai fait 950 m en 6 min

($950/6=158.3$)

158.3 m/min

$158.3 * 60 / 1000 = 9.4$ km/h

Je suis allé à **158.3 m/min**

9.4 km/h

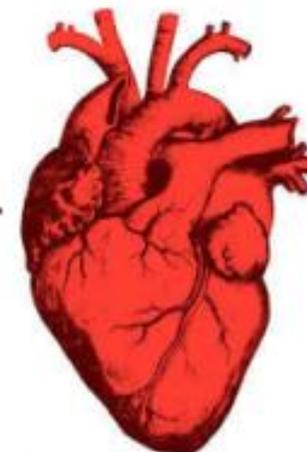
Plus on court vite plus les muscles ont besoin de sang riche en O^2 .

Donc le coeur s'accélère pour subvenir au besoin des muscles: la preuve sur ma courbe : au 12 min j'étais à 7.9 km/h et mon coeur battait à 151 bat/min, alors qu'au 6 min j'allais plus vite, à 9.4 km/h et mon coeur battait plus vite à 168 bat/min

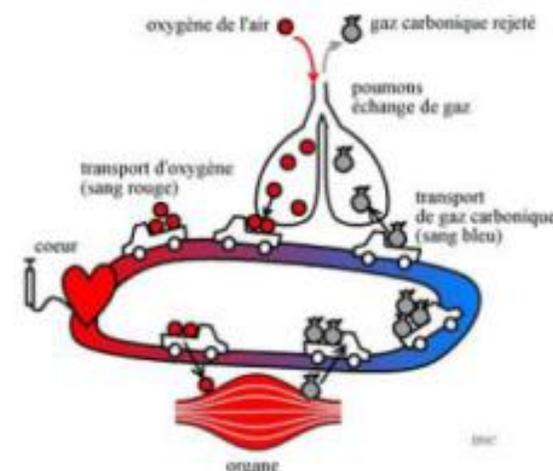
Et l'ont respire plus vite.
Pour savoir nos battements cardiaques par minute on utilise une montre fitbit
Elle sert à connaître notre battements cardiaques par minute.



Pour que le coeur fonctionne il lui faut du dioxygène et du glucose. Il rejète ensuite du CO^2 .



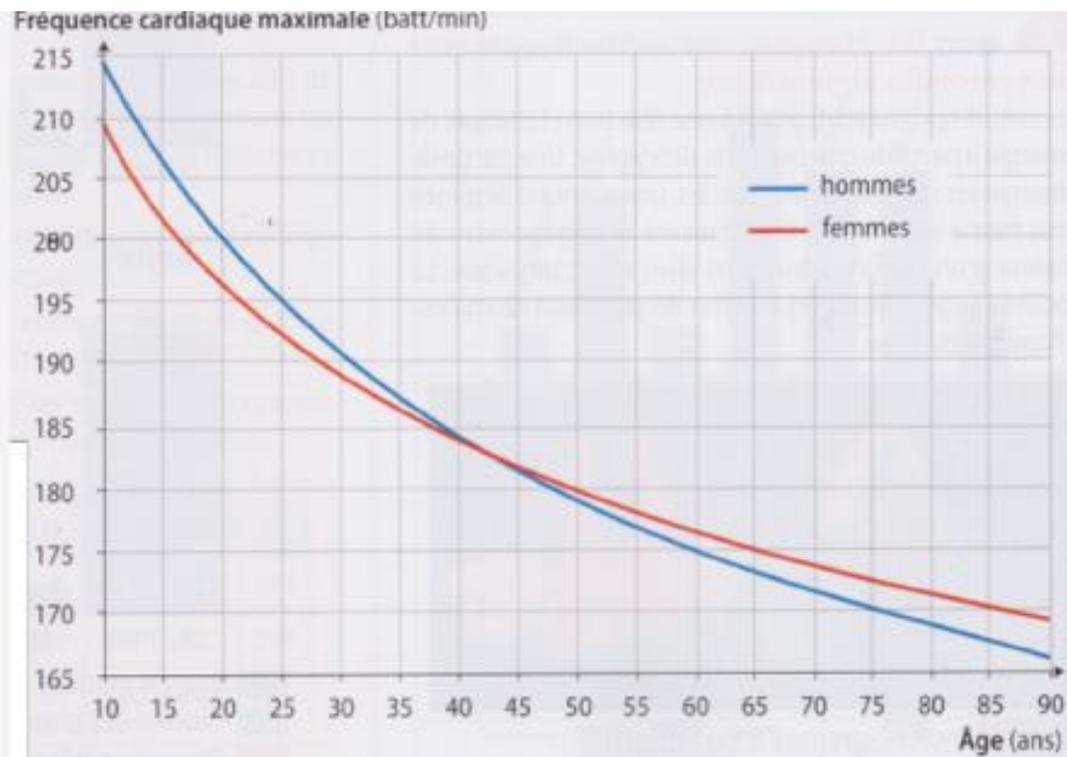
Les poumons alimentent le coeur en O^2 qui l'envoie ensuite vers les muscles.



La VMA est la Vitesse Maximale Aérobie.

Plus l'effort est intense, plus la consommation d'oxygène est nécessaire. Cette concentration d'oxygène se stabilise à un certain stade, quel que soit le niveau de l'effort. C'est la vitesse maximale aérobie. Elle ne peut conserver ce niveau que pendant une durée de 4 à 8 minutes.

La VMA moyenne de la classe est de 11.68 km/h.



On voit sur cette courbe que les hommes ont une plus grande fréquence cardiaque que les femmes en étant jeunes, mais les hommes ont une plus petite fréquence cardiaque que les femmes quand ils vieillissent.