

FORCE, CŒUR, POUMONS, MUSCLE, FIBRES

DEFINITION FORCE : capacité de soulever une charge donnée

Toujours faire travailler en amplitude complète, et non en amplitude totale

Le plus important, FAIRE ATTENTION : POSITION DU DOS

CREUX AU NIVEAU DES LOMBAIRES

POSITION DE LA TÊTE

TOUJOURS RAPPELER DE CONTRÔLER LE MOUVEMENT, ET DONC RAPPELER RÉGULIÈREMENT LES CONSIGNES DE SÉCURITÉ.

DEFINITION DU CŒUR : c'est un muscle rouge, strié, squelettique à l'inverse des muscles viscéraux qui sont blancs. Le travail du cœur se passe en trois phases : contraction des oreillettes (0.1s), contraction des ventricules (0.3s), et le repos (diastole générale : 0.4s)

FONCTIONNEMENT DU CŒUR : oreillette gauche envoie vers ventricule gauche, envoie le sang dans le corps, et il revient par l'oreillette droite qui l'envoie vers le ventricule droit qui l'envoie dans les poumons afin qu'il soit ré oxygéné.

FONCTIONNEMENT DES POUMONS : ré oxygéné le sang par l'inspiration, et sortir le CO₂ par l'expiration

VO₂MAX : capacité maximum de l'organisme à transporter l'oxygène jusqu'aux cellules

VO₂ : augmentation de la quantité d'oxygène absorbée pendant un exercice musculaire

PROPRIÉTÉS DU MUSCLE, ET FIBRES MUSCULAIRES

FIBRE I : fibre rouge, à contraction lente, riche en myoglobine, riche en glycogène et triglycérides.

FIBRE II : fibre blanche, à fort pouvoir de contraction, grand diamètre, riche en ATP

Dans les fibres II, il y a deux sous catégories, les IIa, et IIb.

EXITABILITÉ.

C'est une réponse à une stimulation. Une stimulation électrique donne sur le muscle, ou sur le nerf moteur de ce muscle une réponse mécanique.

ÉLASTICITÉ

Le muscle est élastique car il se laisse déformer sous l'influence d'une force extérieure, et reprend sa forme initiale lorsque cette force a fini de fonctionner.

CONTRACTILITE

C'est la capacité du muscle à se raccourcir

TONICITE

C'est la capacité du muscle vivant en dehors de tout mouvement de demeurer en état de tension, de légère contraction permanente et involontaire : c'est le tonus musculaire. Ce tonus musculaire dépend du système nerveux.

THERMIQUE

Tout muscle qui se contracte produit de la chaleur.