

--- FIRST TRAINING LAB ---

BIENFAITS CARDIO-VASCULAIRES DU SPORT

L'activité physique pratiquée régulièrement a des effets démontrés à court et moyen terme sur la fonction cardiaque.

A COURT TERME

- Une fréquence cardiaque moins élevée au repos et à l'effort : le cœur est moins sollicité.
- Une pression artérielle moins haute : le travail que le cœur doit réaliser pour éjecter le sang vers les artères est moins important.
- Une augmentation du volume de sang éjecté à chaque contraction, au repos et à l'effort

A MOYEN TERME

- Une force de contraction du cœur augmentée.
- Une consommation maximale d'oxygène plus élevée qui traduit une capacité cardio respiratoire de meilleure qualité.
- Une augmentation de la capacité à réaliser un effort de courte durée sans oxygène.

Ces effets positifs se développent en quelques semaines mais à condition que la pratique soit réellement régulière et parfaitement adaptée à votre niveau de condition physique de départ et suivant scrupuleusement votre progression de séance en séance.

Soit sur la base d'au moins 2 à 3 séances de 30 minutes par semaine ou 1 à 2 séance(s) de 60 minutes par semaine.

A l'inverse si vous arrêtez de pratiquer régulièrement, les bienfaits de l'activité physique disparaissent en moyenne entre 3 à 6 semaines.
Les choses sont très variables d'un individu à l'autre.