CENTRE MEDICO SPORTIF 90
Les Fondamentaux de la Médecine Du Sport

Docteur François MARINI
Médecin du Sport

LES FONDAMENTAUX DE LA MEDECINE DU SPORT

FORCE, VITESSE, ENDURANCE, RESISTANCE, RESPIRATION CELLULAIRE, RECUPERATION

Rappel = nous sommes :

BIPEDES	Au contraire des animaux.
HYDRIQUES	Notre corps c'est 70/80 % d'eau.
HOMEOTHERMES	Notre température corporelle à 37° (entre 35 et 40 en extrêmes).
HOMEOSTASIENS	Une centaine d'Equilibres nous stabilisent.
IONIQUES	Chargés en IONS de part et d'autre de la membrane cellulaire donc un peu radioactifs.
CIRCADIENS	Programmés sur 24h (8+8+8), nos horloges biologiques.

PENSEZ A VOS	CARTILAGES LA CHEINE POSTERIEURE, LE DOS ARTERES ET ARTERIOLES DEFENSES IMMUNITAIRES