

Albert CALLIS

Dessins de Michel GOUNEL

**Comprendre
le muscle
pour pratiquer
le sport**

Sauramps
medical

Albert CALLIS

Comprendre

Dessins de Michel GOUNEL

pour pratiquer
le sport

Comprendre le muscle pour pratiquer le sport



EDC 82A



Sauramps
medical

11, boulevard Henri IV - 34000 MONTPELLIER
Téléphone: 67 41 39 70 • Télécopie: 67 52 59 05

Comprendre le muscle pour pratiquer le sport

SOMMAIRE

Avant propos	9
Introduction	11
1 • Première rencontre	13
2 • G. Hunservault se rend au gymnase	21
3 • Le docteur G. Néraliste se penche sur un microscope	27
4 • Le professeur parle enfin du fameux carburant qui donne de l'énergie aux muscles	35
5 • Comment refaire de l'ATP ?	41
• pendant les premières secondes de l'effort	43
• pendant les premières minutes de l'effort	44
• interrogation écrite	47
• comment refaire l'ATP quand l'effort se prolonge	48
6 • Le choix des fibres	53
• au repos	55
• exercice de courte durée	56
• sports de longue durée	57
7 • L'adaptation à l'effort	61
8 • Les aliments	69
9 • La fatigue	75
10 • Que de folies pour gagner	81
Le carnet de G. Dumuscle	89