



[Centrale pub pour tous les sites Internet - Faites connaitre votre entreprise, votre commerce!](#) :: Your Favorite Site

## Ce que vous devez savoir de la course À Â pied

<https://conseilspport.com/footing-savoir-la-course-a-pied/>

Le souffle, la respiration La respiration un phénomène naturel et auto-adaptatif indispensable au corps humain. Lors d'un effort physique, l'organisme du corps humain absorbe automatiquement de l'oxygène pour faire fonctionner les muscles et dégage le CO<sub>2</sub> ce qui permet la poursuite de l'effort physique. Suite à cette phénomène organique rythme cardiaque augment de vitesse pour alimenter les muscles en sang (porteur d'oxygène et de éléments nutritifs).

Le souffle, la respiration La respiration un phénomène naturel et auto-adaptatif indispensable au corps humain. Lors d'un effort physique, l'organisme du corps humain absorbe automatiquement de l'oxygène pour faire fonctionner les muscles et dégage le CO<sub>2</sub> ce qui permet la poursuite de l'effort physique. Suite à cette phénomène organique rythme cardiaque augment de vitesse pour alimenter l

Date created: 05 01 2020