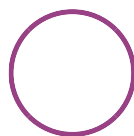




12 août 2025

RAPPORT WELLNESS TEST

Ce rapport a été généré avec la technologie propriétaire de Technogym.
2024 Technogym S.p.A. Tous droits réservés.



Prénom:

Sexe:

Date de naissance:

Taille:

Poids:

Améliorez votre Wellness Age™ avec l'entraînement Precision

Votre Wellness Age est inférieure à votre âge réel, félicitations ! De plus, votre Wellness Age s'est améliorée. Continuez comme ça pour atteindre vos objectifs !

TENDANCE WELLNESS AGE

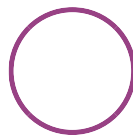


Dernière mise à jour: 31 juil. 2025



CATÉGORIE	SUGGESTIONS	SCORE	TENDANCE
Corps 23 juil. 2025	Félicitations ! Votre masse grasse est excellente. Continuez comme ça !	99 / 100	◀ +0 / 100
Mobilité 23 juil. 2025	Right neck: Excellent! Shoulders need work. Left ankle: Good. Keep it up!	66 / 100	◀ +0 / 100
Équilibre 23 juil. 2025	Votre équilibre est excellent ! Continuez comme ça.	68 / 100	◀ +0 / 100
Esprit 29 juil. 2025	Excellent vitesse! Continuez comme ça.	99 / 100	◀ +0 / 100
Force 31 juil. 2025	Félicitations pour votre force ! Améliorez le dos et la poitrine.	42 / 100	◀ +0 / 100
Cardio 29 juil. 2025	Super cardio ! Continue comme ça !	99 / 100	◀ +0 / 100

Les scores sont calculés en comparant vos valeurs à celles de vos pairs. Un score de 50 indique que vous êtes dans la moyenne de la population, tandis qu'un score de 80 signifie que vous êtes mieux classé que 80 % des autres personnes.



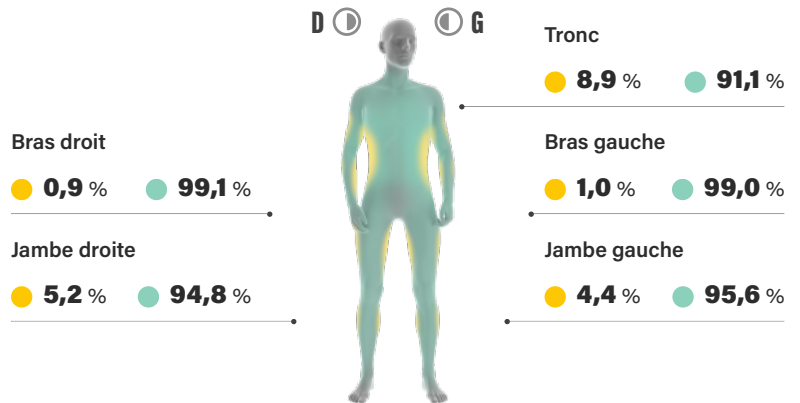
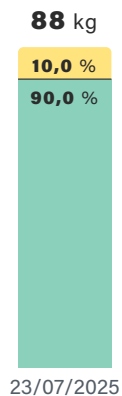
Corps

Dernière mise à jour: 23 juil. 2025

VOTRE SCORE **99** /100

Répartition du poids

● Masse corporelle grasse ● Masse maigre



Analyse du poids



Mesure qui comprend tous les os, les muscles, les organes, les graisses et les liquides.



Quantité totale de tissu adipeux ou de masse grasse stockée dans le corps.



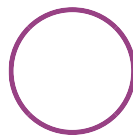
Mesure de la masse corporelle moins la masse grasse.



Mesure de la composition corporelle en fonction de la taille et du poids.

✎ **Pourquoi l'IMC est important:** Il permet d'identifier les risques associés à l'obésité ou au surpoids ou à l'insuffisance pondérale, qui sont des problèmes de santé potentiels comme les maladies cardiaques et l'hypertension.

✎ **Comment l'interpréter:** Un IMC élevé ou bas n'indique pas nécessairement un excès ou une diminution de la graisse corporelle, et peut dépendre du niveau sportif ou de musculature d'une personne.

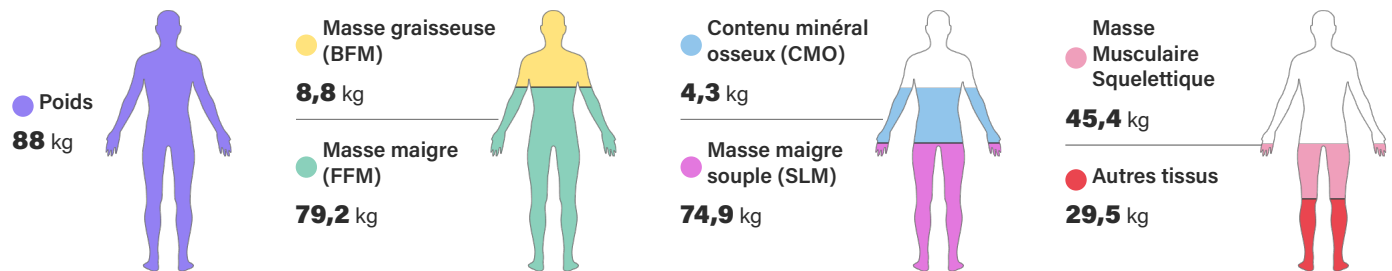


Corps

VOTRE SCORE **99** /100

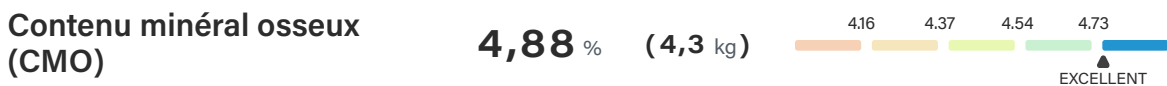
Dernière mise à jour: 23 juil. 2025

Répartition de la masse corporelle

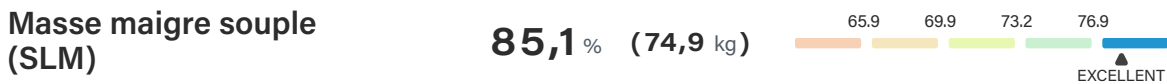


Analyse de la masse maigre

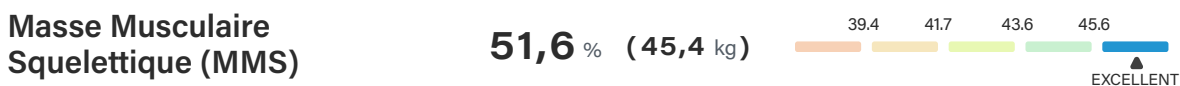
CATÉGORIE RÉSULTATS VALEURS COMPARÉES À VOS PAIRS TENDANCE



Mesure des minéraux dans les os, indice de résistance, de densité et de santé des os.



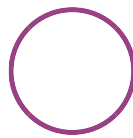
Poids total des muscles, des organes et des liquides dans le corps.



Mesure de la masse totale des muscles squelettiques dans le corps.

🏆 **L'importance du contenu minéral osseux:** Elle mesure la quantité de minéraux dans les os, indiquant leur force et leur état de santé. Le contrôle de la DMO permet de suivre l'évolution de la santé osseuse dans le temps, notamment dans le cas de certaines maladies.

🏆 **Comment l'interpréter:** Des valeurs de CMO plus élevées sont généralement synonymes d'os plus solides. Les plages de référence permettent de déterminer si la santé osseuse est excellente ou menacée, ce qui permet d'orienter les traitements le cas échéant.

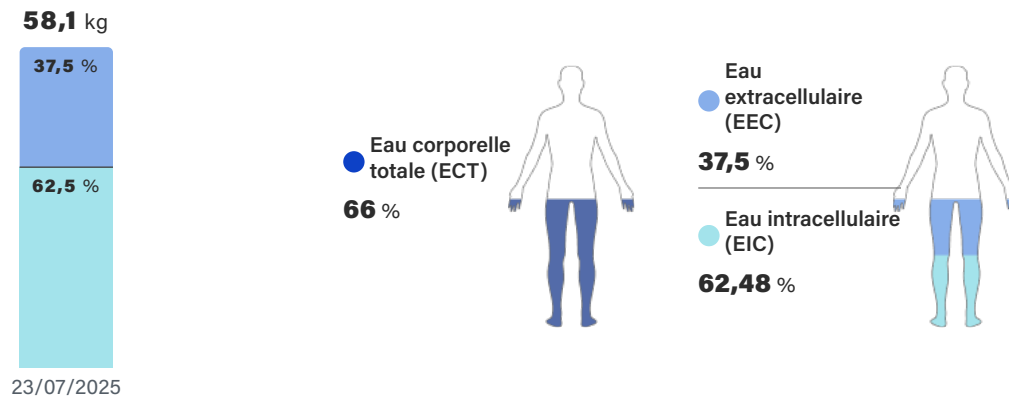


Corps

VOTRE SCORE **99** /100

Dernière mise à jour: 23 juil. 2025

Distribution d'eau

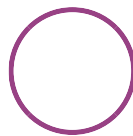


Analyse de l'eau

CATÉGORIE	RÉSULTATS	VALEURS COMPARÉES À VOS PAIRS	TENDANCE
Eau corporelle totale (ECT)	66 % (58,1 kg)	51.7 54.3 56.6 59.5 EXCELLENT	
Mesure de la quantité totale d'eau dans le corps.			
Eau extracellulaire (EEC)	37,5 % (21,8 kg)	40 MOYEN	
Mesure de l'eau en dehors des cellules.			
Eau intracellulaire (EIC)	62,48 % (36,3 kg)	60 MOYEN	
Mesure de l'eau à l'intérieur des cellules.			

✎ **Pourquoi la masse hydrique est importante:**
Elle est essentielle au maintien de la fonction cellulaire globale, au transport des nutriments, à l'élimination des déchets ainsi qu'aux performances musculaires.

✎ **Comment l'interpréter:** Une EEC élevée ou faible peut être le signe de déséquilibres hydriques, d'une déshydratation, d'une inflammation ou d'autres problèmes de santé potentiels.



Corps

VOTRE SCORE **99** /100

Dernière mise à jour: 23 juil. 2025

Métabolisme

● Taux métabolique de base (TMB) ● Angle de phase

2066 kcal



23/07/2025

6,7 °



23/07/2025

Analyse du métabolisme

CATÉGORIE

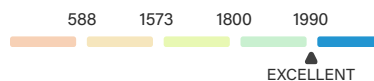
RÉSULTATS

VALEURS COMPARÉES À VOS PAIRS

TENDANCE

Taux métabolique de base (TMB)

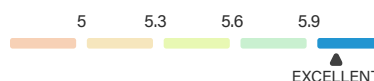
2066 kcal



Quantité minimale d'énergie dont le corps a besoin pour maintenir les fonctions vitales.

Angle de phase

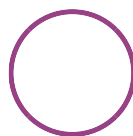
6,7 °



Mesure de la santé et de l'intégrité des cellules, englobant l'état nutritionnel et d'hydratation.

- 🏆 **L'importance du taux métabolique de base:**

Il permet d'estimer les besoins caloriques quotidiens, d'orienter les choix nutritionnels et les objectifs de poids en indiquant la quantité d'énergie que le corps consomme pour effectuer les fonctions essentielles.
- 🏆 **Comment l'interpréter:** Les besoins caloriques quotidiens sont calculés en ajoutant le niveau d'activité au TMB. Pour perdre du poids, consommez moins de calories que ce total ; pour prendre du poids, consommez plus de calories que ce total.



Prénom:
Sexe: Date de naissance:
Taille: Poids:

Mobilité

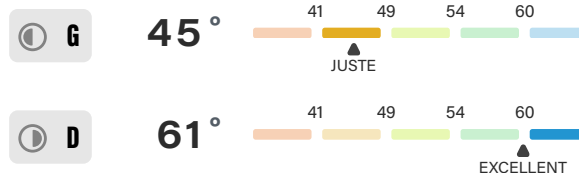
Dernière mise à jour: 23 juil. 2025

VOTRE SCORE **66** /100

CATÉGORIE RÉSULTATS VALEURS COMPARÉES À VOS PAIRS TENDANCE

Cou

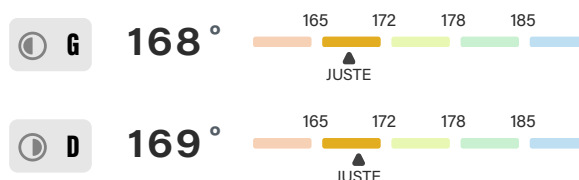
23 juil. 2025



Flexion latérale du cou, l'oreille étant amenée vers l'épaule.

Épaules

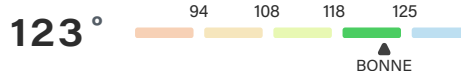
23 juil. 2025



Mouvement du bras étant levé vers l'avant et vers le haut jusqu'à la tête.

Bassin

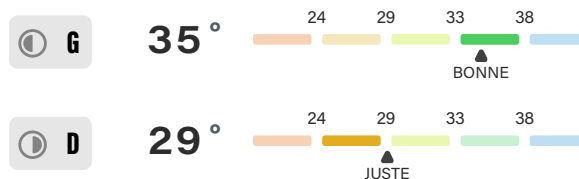
23 juil. 2025



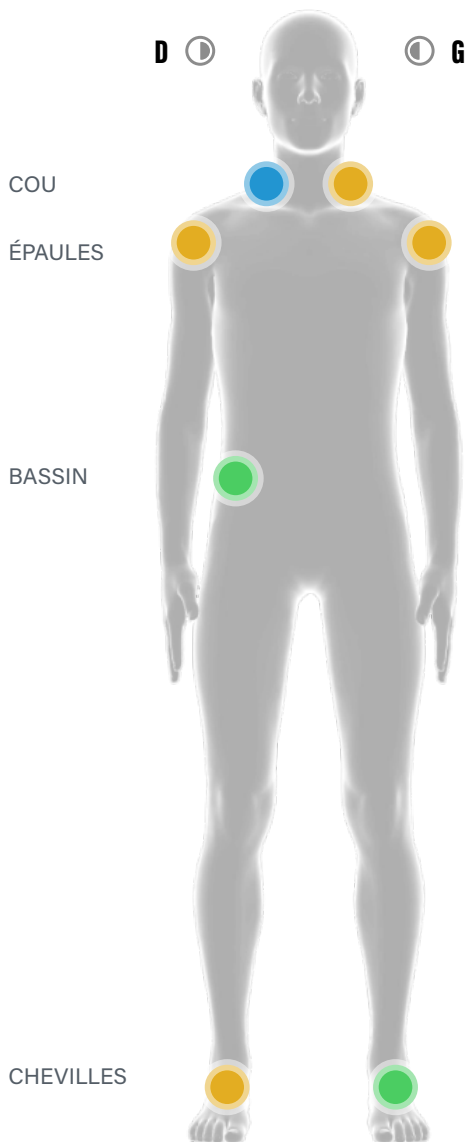
Flexion du corps en avant vers le sol.

Chevilles

23 juil. 2025

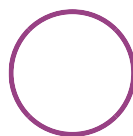


Mouvement ascendant du pied, les orteils étant amenés vers le tibia.



✎ **Pourquoi la mobilité est importante:** Elle permet une amplitude de mouvement complète, ce qui favorise les mouvements quotidiens et prévient les blessures. Une bonne mobilité aide à préserver l'équilibre et la santé des articulations.

✎ **Comment l'améliorer:** Pratiquer régulièrement des étirements dynamiques, des exercices de mobilité, des exercices ciblant les articulations clés et des postures de yoga peut améliorer la fonction articulaire et renforcer la flexibilité.



Prénom:

Sexe: Date de naissance:

Taille: Poids:

Équilibre

Dernière mise à jour: 23 juil. 2025

VOTRE SCORE

68 /100

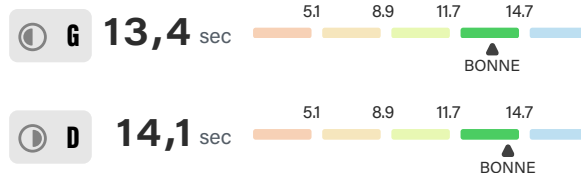
CATÉGORIE RÉSULTATS

VALEURS COMPARÉES À VOS PAIRS

TENDANCE

Équilibre

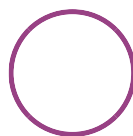
23 juil. 2025



Capacité de maintenir la stabilité tout en se tenant sur une jambe.

✎ Pourquoi l'équilibre est important: Il est essentiel pour la stabilité, la coordination et la prévention des chutes. Il favorise le contrôle des mouvements durant les activités quotidiennes et sportives, réduit le risque de blessure et améliore la force du tronc.

✎ Comment l'améliorer: Renforcer les muscles du tronc et des jambes comme utiliser des aides à l'équilibre peuvent améliorer l'équilibre, en complément d'exercices tels que les positions debout sur une jambe, les marches talon-pointe et les activités sollicitant l'équilibre comme le yoga ou le tai-chi.



Esprit

VOTRE SCORE **99** /100

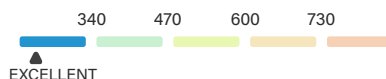
Dernière mise à jour: 29 juil. 2025



Rapidité du cerveau

29 juil. 2025

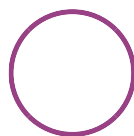
73 ms



Capacité de traiter l'information rapidement, ce qui est essentiel pour l'apprentissage et la prise de décision.

- ✎ **Pourquoi la fonction cognitive est importante:**

Elle sert à la prise de décision et à la résolution de problèmes. Une bonne mémoire, une bonne concentration et une bonne vitesse de traitement des informations sont essentielles pour effectuer les tâches quotidiennes, pour la productivité et la santé mentale générale, notamment en vieillissant.
- ✎ **Comment l'améliorer:** Faire des exercices d'aérobic peut améliorer la neuroplasticité, la danse et le sport peuvent stimuler l'attention et la vitesse du cerveau. L'exercice réduit également le stress, en favorisant la mémoire et la clarté cognitive.



Force

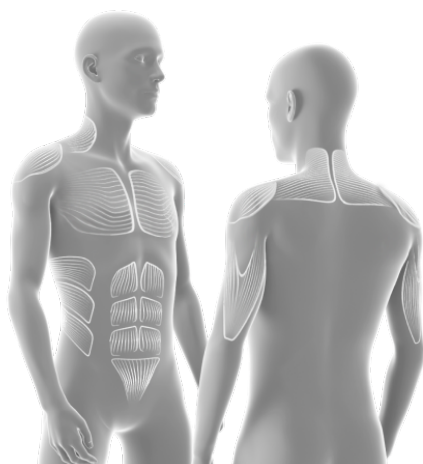
Dernière mise à jour: 31 juil. 2025

VOTRE SCORE **42** /100

CATÉGORIE ET RÉSULTAT

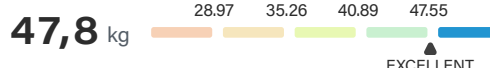
VALEURS COMPARÉES À VOS PAIRS

TENDANCE

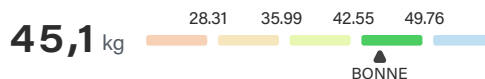


Mouvements de poussée des membres supérieurs

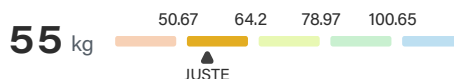
Adduction des bras PECTORAL BIOSTRENGTH 31 juil. 2025



Développés des bras SHOULDER P. BIOSTRENGTH 31 juil. 2025



Développés des bras CHEST PRESS BIOSTRENGTH 31 juil. 2025

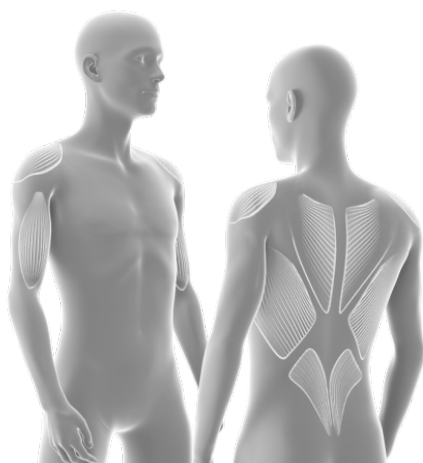


Capacité d'effectuer des mouvements de poussée qui sollicitent la poitrine, les épaules et les triceps.

CATÉGORIE ET RÉSULTAT

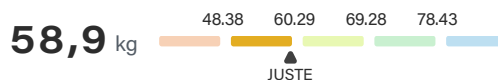
VALEURS COMPARÉES À VOS PAIRS

TENDANCE

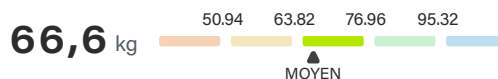


Mouvements de traction des membres supérieurs

Tirage horizontal LOW ROW BIOSTRENGTH 31 juil. 2025



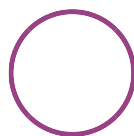
Tirage VERTICAL TR. BIOSTRENGTH 24 juil. 2025



Capacité d'effectuer des mouvements de traction qui sollicitent le dos et les biceps.

✋ **Pourquoi la force musculaire est importante:**
La force est essentielle à la santé en général et permet d'effectuer les activités quotidiennes, en améliorant les performances sportives et en aidant le métabolisme. Elle aide à protéger des blessures, améliore la posture et contribue à la santé des os.

✋ **Comment l'améliorer:** Effectuez de 2 à 3 séances d'exercices de résistance comme l'haltérophilie, les exercices au poids du corps ou utilisez des bandes de résistance en vous concentrant sur les principaux groupes musculaires, puis augmenter progressivement le poids et les séries pour des gains de force excellents et une progression optimale.



Force

Dernière mise à jour: 31 juil. 2025

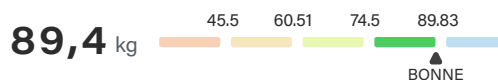
VOTRE SCORE **42** /100



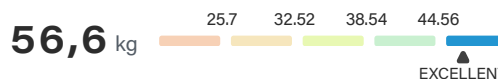
CATÉGORIE ET RÉSULTAT VALEURS COMPARÉES À VOS PAIRS TENDANCE

Membres inférieurs

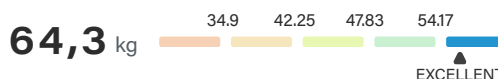
Extension des jambes LEG EXTENSION BIOSTRENGTH 31 juil. 2025



Adduction ADDUCTOR BIOSTRENGTH 31 juil. 2025



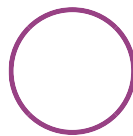
Abduction ABDUCTOR BIOSTRENGTH 31 juil. 2025



Musculation du bas du corps, y compris les muscles des jambes, des hanches et des fessiers.

✎ Pourquoi la force musculaire est importante:
La force est essentielle à la santé en général et permet d'effectuer les activités quotidiennes, en améliorant les performances sportives et en aidant le métabolisme. Elle aide à protéger des blessures, améliore la posture et contribue à la santé des os.

✎ Comment l'améliorer: Effectuez de 2 à 3 séances d'exercices de résistance comme l'haltérophilie, les exercices au poids du corps ou utilisez des bandes de résistance en vous concentrant sur les principaux groupes musculaires, puis augmenter progressivement le poids et les séries pour des gains de force excellents et une progression optimale.



Cardio

VOTRE SCORE **99** /100

Dernière mise à jour: 29 juil. 2025

CATÉGORIE ET RÉSULTAT

VALEURS COMPARÉES À VOS PAIRS

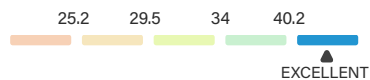
TENDANCE

Capacité aérobique

VO2 Max

29 juil. 2025

54,5 ml/min/Kg

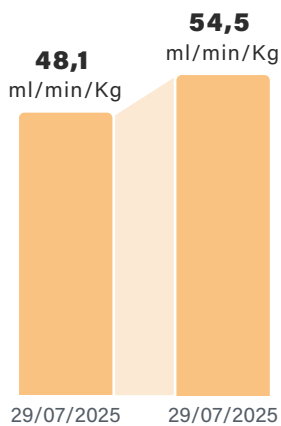


▲ +6,4 ml/min/Kg

Taux maximal de consommation d'oxygène pendant l'exercice intense qui indique la condition physique aérobique.

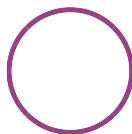


Capacité aérobique



✎ **Pourquoi la fonction cardiovasculaire est importante:** Elle est vitale à la santé générale, car elle apporte de l'oxygène et des nutriments aux tissus, élimine les déchets et préserve la tension artérielle. Une bonne santé cardiaque réduit le risque de maladie et améliore les niveaux d'endurance.

✎ **Comment l'améliorer:** Pratiquer des exercices d'aérobie comme la course, le vélo ou la natation au moins 150 minutes par semaine et intégrer un entraînement fractionné pour plus d'intensité et de variété peut renforcer le cœur et améliorer la condition physique générale.



Prénom:

Sexe: Date de naissance:

Taille: Poids:

Conclusions

Fitness AdeRycke Sàrl / LO

Chemin des Limites 1A, 1293, Bellevue (Geneva)

Tél.: +41 22 709 13 29 E-mail: lo@fitnessaderycke.ch

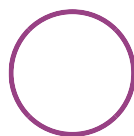
12/08/2025

Daiana Puchetta

Consultez toutes vos données de santé dans votre
Wellness Passport sur l'appli Technogym App

SCANNER POUR
AFFICHER





Glossaire

Wellness Age

Le Wellness Age donne un aperçu scientifique de la condition physique et de la santé fonctionnelle au-delà de l'âge chronologique. Calculé par le biais de six catégories distinctes qui mesurent les performances cognitives et physiques, le Wellness Age peut être réduit grâce à des programmes d'entraînement ciblés et à un mode de vie sain.

Score

Les scores fonctionnels sont calculés en comparant les résultats de vos tests aux résultats attendus pour des personnes du même sexe et du même groupe d'âge. La tranche d'âge est personnalisée, couvrant une plage de 10 ans autour de votre âge actuel. Afin d'assurer des comparaisons fiables et précises, les résultats attendus pour chaque test sont basés sur des recherches et des données scientifiques provenant d'autres personnes de la même tranche d'âge et du même sexe dans le monde entier.

Poids

Le poids corporel est une mesure qui inclut tous les os, les muscles, les organes, la graisse et les fluides. Les changements de poids corporel peuvent indiquer des problèmes de santé, et le suivre aide à atteindre des objectifs de fitness et à répondre aux besoins nutritionnels. Le poids est un indicateur précieux pour évaluer la santé lorsqu'il est considéré avec d'autres indicateurs et basé sur des objectifs globaux.

Masse grasseuse (BFM)

La masse grasse corporelle (BFM) est la quantité de tissu adipeux dans le corps. Elle comprend les graisses essentielles et non essentielles et est cruciale pour le fonctionnement du corps et les réserves d'énergie. Un excès de graisse, en particulier la graisse viscérale, augmente le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète et de cancer et affecte les hormones, la sensibilité à l'insuline et l'inflammation. Suivre la BFM en parallèle avec la masse maigre est utile pour la gestion du poids, les besoins nutritionnels et l'évaluation de l'obésité. Une perte de graisse sûre est de 0,5 % à 1 % par semaine.

Masse maigre (FFM)

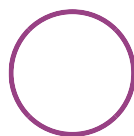
La masse sans graisse (FFM), également connue sous le nom de masse corporelle maigre, fait référence à la masse totale du corps moins la masse grasse. Une FFM plus élevée est associée à une santé plus optimale, tandis qu'une FFM faible est associée à un risque accru de diverses conditions de santé. Évaluer la FFM peut aider à identifier les individus à risque et à orienter les interventions pour préserver la masse et la fonction musculaires.

IMC

L'indice de masse corporelle (IMC) est une mesure de la graisse corporelle basée sur la taille et le poids et classe les personnes en groupes de poids : insuffisance pondérale, normal, surpoids et obésité. Bien que l'IMC estime la graisse corporelle, il ne distingue pas la graisse de la masse musculaire, ce qui limite son exactitude, surtout pour les individus musclés, et doit être interprété en parallèle avec d'autres mesures de santé pour une évaluation complète.

Contenu minéral osseux (CMO)

Le contenu minéral osseux (CMO) mesure la quantité de minéraux dans les os, principalement le calcium et le phosphore, indice de résistance et de densité osseuses. Le CMO est crucial pour évaluer la santé osseuse, le risque de fractures et des conditions comme l'ostéoporose, reflétant la santé du squelette au fil du temps.



Prénom:

Sexe: Date de naissance:

Taille: Poids:

Masse maigre souple (SLM)

Poids de tous les tissus non-adipeux et non-osseux du corps, y compris les muscles, les organes et les liquides. La masse maigre joue un rôle essentiel dans le métabolisme, la force physique et la santé générale, et sa mesure aide à évaluer la masse musculaire et la composition corporelle.

Masse Musculaire Squelettique (MMS)

La masse musculaire squelettique (MMS) est la masse totale des muscles squelettiques, cruciale pour le mouvement et le métabolisme. Une MMS plus élevée améliore la santé métabolique, réduisant le risque de diabète. Essentielle pour la force et la mobilité, maintenir la MMS est vital, surtout avec l'âge. La surveillance de la MMS aide à identifier et à prévenir les risques liés à la sarcopénie. Évaluer la MMS informe sur la santé et guide les interventions pour améliorer la force, la fonction et le bien-être général.

Eau corporelle totale (ECT)

L'eau corporelle totale (ECT) est l'ensemble de l'eau corporelle, essentielle pour des fonctions physiologiques telles que la régulation de la température et le transport des nutriments. L'ECT indique l'état d'hydratation, la déshydratation nuisant à la performance et à la santé. Influencées par l'alimentation, l'activité et le métabolisme, les variations de l'ECT reflètent l'équilibre hydrique et la fonction métabolique. Surveiller l'ECT guide les évaluations des besoins en hydratation et en nutrition, offrant des perspectives sur la santé et le bien-être général.

Eau extracellulaire (EEC)

L'eau extracellulaire (EEC) est le fluide à l'extérieur des cellules, crucial pour l'hydratation, l'équilibre électrolytique et l'élimination des déchets. Les changements de l'EEC signalent des variations de l'équilibre hydrique, une déshydratation ou une rétention, indiquant des conditions de santé comme les maladies cardiaques ou rénales. Surveiller l'EEC guide l'hydratation pour une santé optimale.

Eau intracellulaire (EIC)

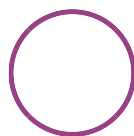
L'eau intracellulaire (EIC) est le fluide à l'intérieur des cellules, essentiel pour le métabolisme et le fonctionnement cellulaires. Les changements des niveaux d'EIC indiquent des variations de l'équilibre hydrique et de l'hydratation. Surveiller l'EIC en parallèle avec l'eau extracellulaire (EEC) permet d'évaluer l'hydratation pour une santé optimale.

Taux métabolique de base (TMB)

Le taux métabolique basal (TMB) est l'énergie que le corps utilise pour les fonctions essentielles au repos. Influencé par l'âge, le sexe, la taille du corps, la composition et la génétique, une masse musculaire plus élevée entraîne un TMB plus élevé. Le TMB représente la majeure partie de la dépense énergétique quotidienne, guidant les besoins caloriques pour les objectifs de poids. Ajuster l'apport par rapport au TMB permet des changements durables de poids et de composition.

Angle de phase

L'angle de phase (PhA) évalue la santé cellulaire en examinant l'intégrité d'une cellule et la quantité d'eau qu'elle contient. Un PhA plus élevé signifie une meilleure santé et une meilleure qualité musculaire, tandis qu'un PhA plus bas indique la malnutrition, la fonte musculaire et un risque accru de maladie. L'évaluation du PhA aide à identifier les individus à risque et à orienter les interventions pour améliorer les résultats de santé.



Cou

La mobilité du cou, en particulier la mobilité latérale du cou, permet à la colonne cervicale de se plier sur le côté et est cruciale pour un mouvement fluide de la tête et une bonne posture. Une mobilité adéquate aide dans les tâches quotidiennes comme vérifier les angles morts. Une mobilité limitée entraîne des douleurs et des risques de blessures. Améliorer la mobilité améliore la santé musculo-squelettique et la qualité de vie.

Épaules

La mobilité de l'épaule, en particulier la flexion de l'épaule, est cruciale pour les tâches quotidiennes comme atteindre des objets en hauteur et soulever, et est vitale pour les athlètes dans les sports impliquant des mouvements au-dessus de la tête. Une mobilité limitée peut entraîner de l'inconfort et des schémas compensatoires. Une mobilité adéquate prévient les blessures à l'épaule et contribue à la posture générale. Traiter les limitations par des exercices améliore le mouvement, la performance et la qualité de vie.

Bassin

La mobilité de la hanche permet à la cuisse de se plier vers le torse et est cruciale pour les activités quotidiennes et la performance sportive. Une mobilité adéquate assure un mouvement fluide, réduit la tension et prévient les blessures, contribuant à la posture et à la santé musculo-squelettique globale. Améliorer la mobilité de la hanche améliore la performance, réduit le risque de blessure et favorise le bien-être.

Chevilles

La mobilité de la cheville, en particulier la dorsiflexion de la cheville, permet au pied de se plier vers le haut et est cruciale pour des activités comme la marche et le sport. Une mobilité adéquate assure un mouvement fluide, réduit la tension et prévient les blessures, et est vitale pour l'agilité et la performance des athlètes. Une mobilité limitée augmente le risque de blessure et affecte la posture et la biomécanique du mouvement. Améliorer la mobilité de la cheville améliore la sécurité des mouvements et la santé musculo-squelettique globale.

Équilibre

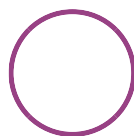
L'équilibre statique est la capacité de maintenir une position spécifique sans bouger et est crucial pour prévenir les chutes et les blessures. Il repose sur les apports sensoriels et l'activation des muscles centraux. Un bon équilibre statique aide dans les activités quotidiennes et la performance sportive, améliorant la stabilité et réduisant le risque de blessure. Améliorer l'équilibre statique renforce la force du tronc et la posture.

Rapidité du cerveau

La vitesse mentale, ou vitesse de traitement, est la capacité à traiter rapidement l'information et à prendre des décisions, et elle est cruciale pour l'apprentissage, la résolution de problèmes et le temps de réaction. Un traitement plus rapide améliore les performances cognitives et l'adaptabilité dans les tâches quotidiennes et les situations critiques comme la conduite et le sport. Elle a également un impact sur la santé mentale, une vitesse de traitement plus lente étant liée à des déficiences cognitives et à des troubles mentaux. Améliorer la vitesse mentale renforce les performances cognitives et le bien-être général.

Mouvements de poussée des membres supérieurs

La force de poussée du haut du corps fait référence à la puissance musculaire et à l'endurance nécessaires pour effectuer des mouvements de poussée, tels que les développés couchés, les pompes et les shoulder press. Elle sollicite principalement la poitrine, les épaules et les triceps, essentiels pour les activités quotidiennes et la performance sportive.



Prénom:

Sexe: Date de naissance:

Taille: Poids:

Mouvements de traction des membres supérieurs

La force de traction du haut du corps est la capacité à exercer une force en effectuant des mouvements de traction, tels que les tractions, la rame et les soulevés de terre. Elle sollicite principalement le dos, les biceps et les épaules. Cette force est cruciale pour diverses activités et améliore la posture, la stabilité et la performance sportive générale.

Membres inférieurs

La force du bas du corps fait référence aux muscles des jambes, des hanches et des fessiers. Elle comprend des mouvements comme les squats et les fentes, qui sont essentiels pour les activités quotidiennes et la performance sportive. Des muscles des membres inférieurs forts améliorent la stabilité, la mobilité et la condition physique fonctionnelle globale.

Capacité aérobique

La consommation maximale d'oxygène (VO2 max) mesure l'utilisation de l'oxygène par le corps lors d'un exercice intense et est cruciale pour la forme cardiovasculaire et l'endurance. Un VO2 max plus élevé est corrélé à une meilleure santé cardiaque, réduisant les risques de maladies telles que les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et l'hypertension, tout en améliorant la performance d'endurance dans des activités comme la course et le cyclisme. Un entraînement adapté au VO2 max optimise la forme physique, favorisant la longévité, la capacité fonctionnelle et la vitalité dans la vie quotidienne.