

Comment bien choisir son tapis de course ?

Idéal pour courir à volonté en intérieur, le tapis de course permet de diminuer l'impact de la course à pied sur les articulations.



Pratique

Chaque appareil est classé selon sa durée d'utilisation :

- ✔ **Occasionnelle** : 3x30 mn par semaine.
- ✔ **Régulière** : 3x1h30 par semaine.
- ✔ **Intensive** : plus de 5h par semaine.
- ✔ **Professionnelle** : Plus de 30h par semaine.



Muscles travaillés

- ✔ Cœur
- ✔ Cuisses
- ✔ Fessiers
- ✔ Mollets
- ✔ Abdominaux



Programmes

Selon le modèle, le tapis de course peut proposer de 6 à 26 programmes.

Les modèles hauts de gamme mesurent la fréquence cardiaque et intègrent des écrans multimédias.

Le conseil du coach

Choisissez un tapis de course ou de marche adapté à vos besoins et à votre gabarit.

Une surface limitée en longueur et largeur limiterait votre pas ou votre foulée.

Pensez à démarrer doucement le tapis et à garder les pieds de chaque côté de la bande de roulement avant de monter.

Cela limite les chutes et allonge la durée de vie de votre moteur.

