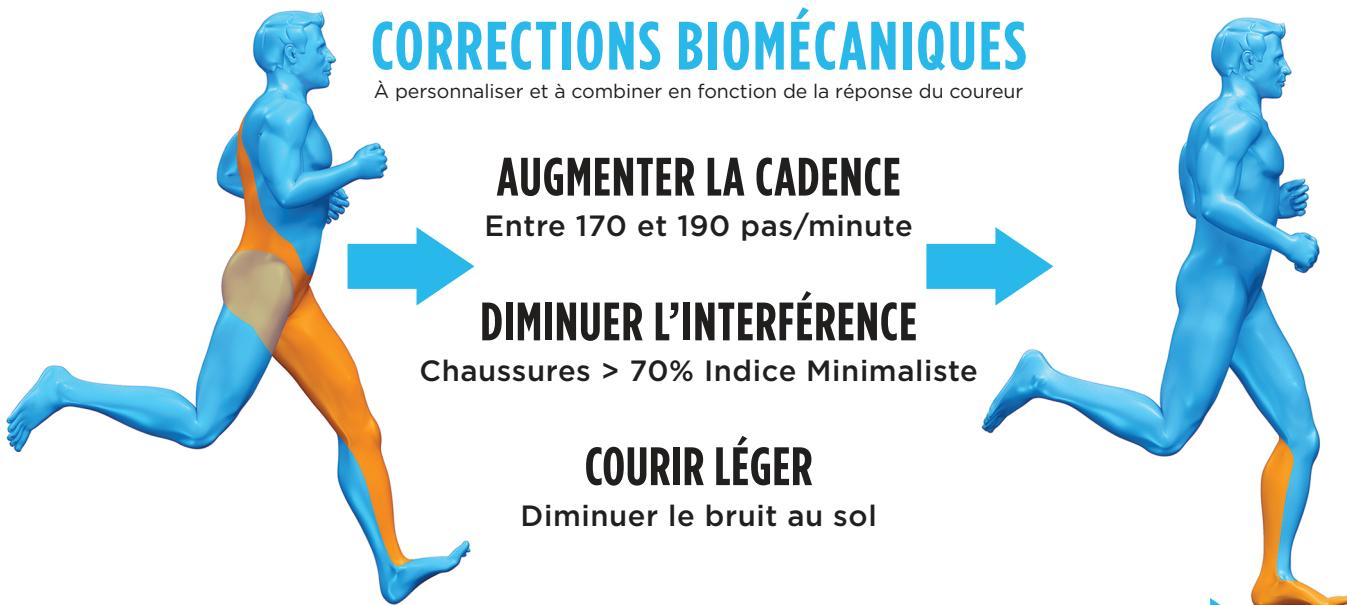




AMÉLIORER SA TECHNIQUE DE COURSE À PIED

CORRECTIONS BIOMÉCANIQUES

À personnaliser et à combiner en fonction de la réponse du coureur



PLUS FRÉQUENT CHEZ LE COUREUR RÉCRÉATIF

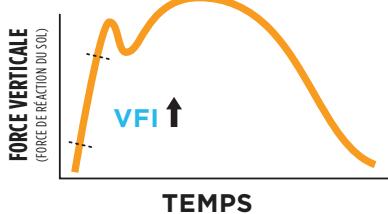
PLUS FRÉQUENT CHEZ LE COUREUR COMPÉTITIF

STRESS MÉCANIQUE ↑

sur la jambe antérieure, le genou,
la hanche et la colonne vertébrale

EFFICACITÉ BIOMÉCANIQUE ↓

TAUX D'APPLICATION DE LA FORCE D'IMPACT ↑
(VFI : VITESSE À LAQUELLE LA FORCE D'IMPACT EST APPLIQUÉE)

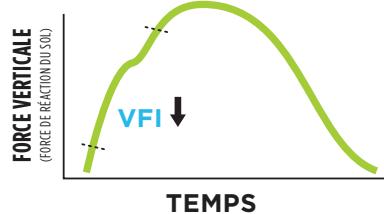


STRESS MÉCANIQUE ↑

sur le pied, le tendon d'Achille
et le mollet

EFFICACITÉ BIOMÉCANIQUE ↑

TAUX D'APPLICATION DE LA FORCE D'IMPACT ↓
(VFI : VITESSE À LAQUELLE LA FORCE D'IMPACT EST APPLIQUÉE)



Si vous n'êtes pas blessé et ne souhaitez pas améliorer vos performances, ne changez pas vos habitudes. Si vous êtes blessé, il est préférable de consulter un professionnel certifié par La Clinique Du Coureur afin d'être orienté adéquatement. Les corrections biomécaniques peuvent être différentes et adaptées en fonction du type de blessure. Si vous débutez la course à pied, adoptez immédiatement une technique protectrice et efficace (cadence de 180 pas/minute, chaussures à > 70% d'Indice Minimaliste, peu de bruit au sol). La chaussure minimalistre et le changement de technique de course doivent être intégrés progressivement afin de diminuer les risques de blessure. Le temps d'adaptation à ces changements et la réponse physiologique du coureur sont variables, et individuels.



www.LaCliniqueDuCoureur.com