

COMMENT BIEN COURIR ?

LA TECHNIQUE

Une bonne technique de course est essentielle afin de pouvoir réaliser vos entraînements de façon adéquate et minimiser le risque de blessures.

Voici quelques conseils :

- 1 Garde la tête droite et regarde en avant.
- 2 Les bras doivent balancer parallèlement au corps.
- 3 Fais une extension complète de la jambe à la fin de la poussée.
- 4 Le tronc doit être légèrement penché vers l'avant.
- 5 Porte toujours de bonnes chaussures qui supportent bien ton pied.
- 6 Atterris sur le milieu du pied.



CONTACT DU PIED AU SOL

En plus d'une bonne technique, un équipement approprié est aussi nécessaire. Il est donc important de porter de bonnes chaussures de sports pour éviter les blessures. On doit opter pour un modèle bien lacé qui supporte bien le pied.

