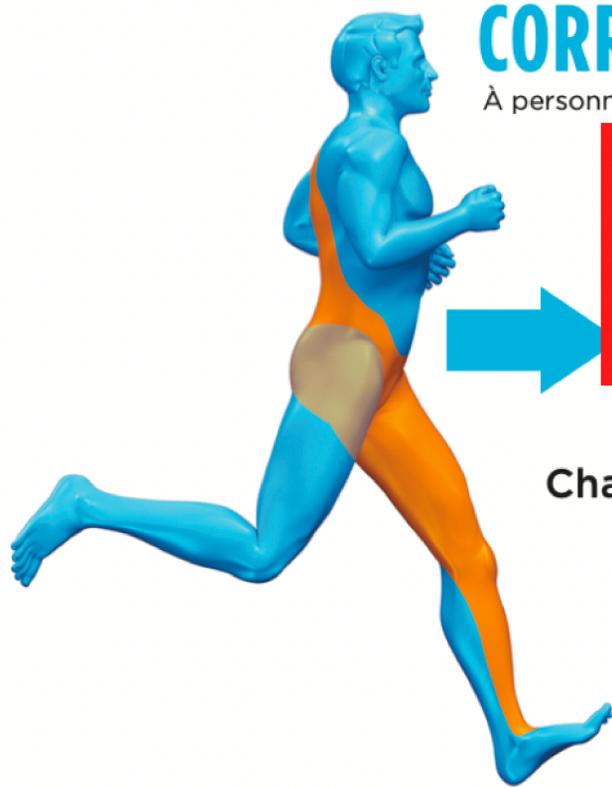


RETOUR SUR L'ANALYSE DE FOULÉES

CORRECTIONS BIOMÉCANIQUES

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



AUGMENTER LA CADENCE

Entre 170 et 190 pas/minute

DIMINUER L'INTERFÉRENCE

Chaussures > 70% Indice Minimaliste

COURIR LÉGER

Diminuer le bruit au sol



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)

