

# LE TAPIS ROULANT ou LA COURSE EN PLEIN AIR

Pourquoi courir sur le tapis roulant diffère de courir en plein air:



La courroie du tapis roulant fait en sorte que nos jambes n'ont pas à déployer un aussi grand effort et nous permet d'aller plus vite



Le coureur n'a pas à composer avec la résistance que lui oppose le vent et les caprices de dame Nature



Puisque la plateforme du tapis est un peu flexible, les muscles en mouvement doivent absorber moins de chocs



En réglant l'inclinaison à un pour cent, vous pouvez compenser ces différences

La course sur tapis roulant présente beaucoup d'avantages:



C'est peut-être la seule façon de faire un bon entraînement les jours où les routes sont enneigées ou glissantes à cause de la pluie verglaçante

La course sur tapis roulant représente également une façon de faire de l'exercice sans danger dans des endroits où votre sécurité personnelle peut être à risque



Certains tapis roulants programmables permettent même de simuler des parcours de course