

L'Aqua running - Tapis de course



L'**Aqua running** est une méthode d'entraînement aquatique utilisant un **tapis de course** spécialement conçu pour une utilisation dans l'eau. Grâce à cette technologie, les exercices sont à la fois doux pour les articulations et efficaces pour le renforcement musculaire et l'amélioration de l'endurance.

Référence T1
EAN13 : -
CUP : -

Chaussé de chaussons spéciaux ou pieds nus, l'utilisateur grimpe sur le tapis : il est dans l'eau jusqu'à la taille et prend appui sur la barre avant ou sur les 2 barres latérales.

Pour entraîner la rotation des rouleaux, le coureur doit appuyer et dérouler chacun de ses pas en affrontant la résistance de l'eau. Le rythme de la marche ou de la course est donc donné par l'utilisateur à la force de ses pieds, de ses jambes et de ses cuisses.

Plus il accélère, plus la résistance de l'eau est forte. L'inclinaison du tapis augmente la difficulté de l'exercice. Le rythme peut alterner entre marche lente et marche rapide. L'activité permet de sculpter la sangle abdominale et tonifier les jambes et les fessiers.

Elle permet aussi d'améliorer les capacités d'endurance, d'entretenir le cœur, de brûler des calories, d'activer la circulation sanguine et ainsi de lutter contre l'effet jambes lourdes.

Par ailleurs, l'eau réduisant les impacts, cette activité sera intéressante pour épargner les articulations (idéal en rééducation). L'Aqua Running apporte également détente et bien-être : dans l'eau, la sensation de l'effort semble toujours réduite.

Garantie: 2 ans sur le cadre et la barre .

caractéristiques du produit :

Poids: Poids : 35

CONTACTEZ-NOUS !

02 48 23 61 61

contact@kine-stock.com



www.kine-stock.com

Propriétés: Réglage aisé de la tension de la bande par 2 tendeurs.

Composition: Fabriqué en aluminium de qualité marine. Bande d'entraînement antidérapante. Roulements étanches en inox A4.

Largeur: Surface de marche longueur 70 cm / largeur 56 cm . La bande d'entraînement longueur 110 cm / largeur 56 cm . largeur et hauteur de barre : 75 x 75cm .

Contenu: Livré avec barres de maintien : 2 latérales + 1 barre avant .

80 kg (1 barre): 1

CONTACTEZ-NOUS !

02 48 23 61 61

contact@kine-stock.com



www.kine-stock.com