

# Comment bien choisir sa tenue de running ?

L'évacuation de la transpiration et la protection thermique sont les facteurs primordiaux dans le choix d'un textile. Il faut pour cela adapter sa tenue selon la saison.

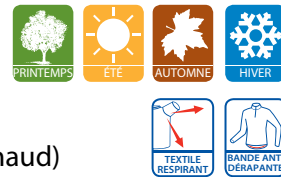


## Le haut :

### ✓ Première couche :

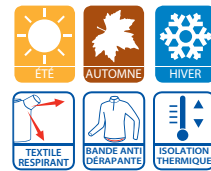
- ✓ Privilégiez les textiles en polyester qui respirent pour permettre à la transpiration de s'évaporer de la peau.
- ✓ Leur rôle : - Les textiles aérés rafraîchissent par forte chaleur.  
- Les textiles aérés maintiennent au sec (donc au chaud) par temps froid.

### Saisons d'utilisation :



### ✓ La deuxième couche :

- ✓ Rôle de protection thermique par isolation du corps.
- ✓ Elle participe à la régulation de la température.



### ✓ La troisième couche :

- ✓ Protège des éléments extérieurs + intempéries.
- ✓ Empêche que l'humidité et le vent n'atteignent les premières couches.



## Le bas : conservez vos habitudes

### ✓ Temps chaud :

- ✓ Short pour la légèreté.
- ✓ Corsaire ou cuissard pour le maintien



### ✓ Temps froid :

- ✓ pantalon running et/ou collants



## Le conseil du coach

En hiver la règle des trois couches s'applique pour le haut du corps.

Si vos cuisses s'entrechoquent pendant la course, veuillez privilégier les textiles ajustés de type corsaire ou collant (selon la saison).

**INTERSPORT**  
LE SPORT COMMENCE ICI

# Comment bien choisir ses vêtements de compression ?

La compression permet d'améliorer la récupération pendant et après l'effort.

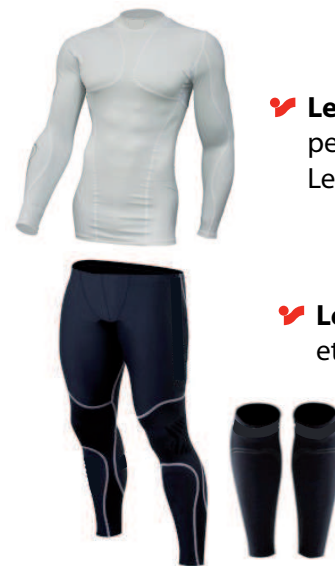
## Pourquoi s'équiper ?

- ✔ **Amélioration de la circulation sanguine :**
  - ✔ Meilleure oxygénation des muscles.
  - ✔ Meilleure récupération.
- ✔ **Liberté de mouvement et maintien incomparable :**
  - ✔ Epouse le développement de la masse musculaire.
  - ✔ Réduction des vibrations musculaires.
  - ✔ Effet "seconde peau": textile doux, léger et sans coutures.
- ✔ **Gestion et évacuation de l'humidité.**

## Dans quelles circonstances ?

- ✔ Activité sportive (sport individuel ou collectif) à l'entraînement comme en compétition.
- ✔ Activité physique (promenades, voyages ...).
- ✔ Lors de la récupération après un effort intense.

## Comment s'équiper ?



- ✔ **Le haut du corps :** le tee-shirt de compression permet de repousser les crampes. Les membres supérieurs sont ceux qui tétanisent le plus vite.

- ✔ **Le bas du corps :** les membres inférieurs sont éloignés du cœur et donc sont ceux depuis lesquels le sang a le plus de mal à remonter.

- ✔ Sur les cuisses : cuissards et collants.
- ✔ Sur les mollets : manchons et mi-bas.

## Le choix du coach

Attention, ne pas confondre compression et contention. Les produits de contention nécessitent une ordonnance de la part d'un médecin.

Les vêtements de compression sont adaptés à tous les pratiquants quel que soit leur niveau de pratique.

En limitant la fatigue et les lésions musculaires, les vêtements de compression permettent de limiter les risques de blessure.