



## Le renforcement du tronc

Exige davantage d'équilibre et de coordination que la course, ce qui vous permettra assurément de renforcer la musculature de votre tronc



## Les dépenses caloriques

Brûle ~ 528 calories à l'heure à un rythme constant

Patinez plus rapidement, montez des pentes ou suivez un rythme à intervalles pour brûler jusqu'à plus de 900 calories à l'heure!



## La musculation

Les mouvements du corps nécessaires pour faire du patin à roues alignées sollicitent davantage les muscles que la course



## L'impact

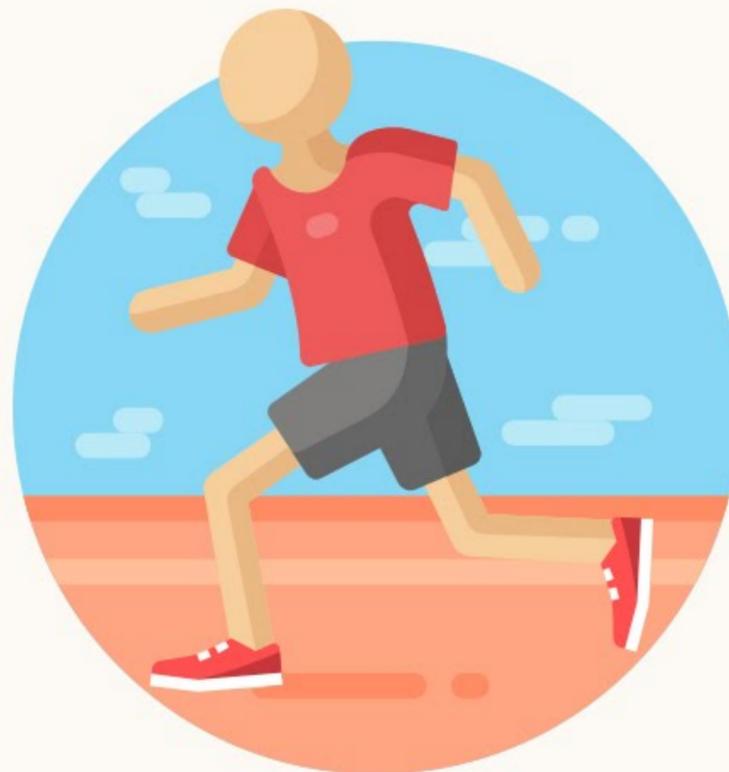
La force des impacts est 50 % moins grande que celle causée par la course

# LE PATIN À ROUES ALIGNÉES OU LA COURSE



## Les dépenses caloriques

Brûle ~ 720 calories à l'heure à un rythme



## La capacité aérobique

La course est plus avantageuse que le patin à roues alignées, car on peut se laisser rouler en patin, mais pas à pied



DES CONSEILS D'EXPERT avec M. Darrell Menard

Plus d'info : [casem-acmse.org/ask-the-expert](https://casem-acmse.org/ask-the-expert)