



La puissance des athlètes de nos jours s'améliore de plus en plus, ceci s'expliquerait tout simplement par les entraînements sérieux qui redouble d'efforts, les matériels d'export de pointe mise à leur disposition, des aliments de récupération adéquate pour leur récupération, du service de santé mise à leur disposition. Nous savons que l'athlétisme est une discipline sportive qui regroupe plusieurs types à savoir sauts, marathons, les lancers, la natation, le cross-country et le running pour ne citer que cela. Si nous prenons uniquement le cas du running qui est un sport qui nécessite la puissance et la résistance des athlètes. La [nike air](#) max est des chaussures adapté pour cette discipline.

### **Puissance et résistance d'un runner**

Lorsqu'on parle de puissance et la résistance d'un *runner*, on voit les types de chaussures qu'ils portent. Car il est d'une importance capitale pour eux. Les courses qu'ils effectuent sur des longues distances demandent une aisance des athlètes. C'est dans ce sens que la société NIKE a mis sur pieds, grâce à ses ingénieurs et ses designers des chaussures adaptées à ce types de sport. Nous parlerons dans ce cas de la NIKE AIR MAX , une basket mise pour la première fois pour améliorer les puissances des athlètes pratiquant cette discipline. Cette chaussure a une particularité qu'elle possède des semelles en air ce qui lui confère le nom de tennis à air. La chaussure Nike Air est caractérisé par ses semelles en air. Ces fabricants expliquent son importance de l'air pour un *runner*, par l'amélioration de la performance

optimale lors des *running*. La paire de basket leur permet à leurs pieds de mieux respirer pour éviter des blessures, des douleurs à la colonne vertébrale.

### **Equipements des sports en salle : fitness**

De nos jours plusieurs personnes se soucient de leurs santés, et nous constatons que le taux des personnes atteint d'AVC augmente dans le monde et devient un problème critique. Pour remédier à ces problèmes des salles de fitness s'ouvrent et commence à prendre une ampleur et devient une mode pour les personnes très aisés. Pour effectuer des exports en salle ces coaches de fitness nous conseillent des chaussures légères ? Pour mieux s'adapter aux rythmes qu'ils effectuent lors des exercices physiques, des déplacements, des danses. Ces caochs disent que pratiquer le sport aide des personnes à être en bonne santé, procure le bien-être, diminue les crises cardiaques. Généralement les Nike Air sont appropriés pour ces sports qui nécessitent l'endurance et la puissance en salle.

LA Nike air max est des chaussures adaptées pour toutes les surfaces. Elle permet d'être fashion et rehausse la mode car elle habille les hommes et les femmes et les enfants. Nous pouvons le trouver ces baskets dans les grands magasins de vente des chaussures,