**Zdrowo biegaj z bieżnią TechnoGym MyRun**

**Sport to zdrowie, ale technika jest równie ważna jak sam ruch – podkreślają eksperci. Niewłaściwy dobór obuwia lub właśnie niepoprawna technika są często przyczyną bólu stawów, mięśni podczas biegania. Z pomocą przychodzi technologia. Najnowsze urządzenie - domowa bieżnia TechnoGym MyRun -zastąpi nam trenera i podpowie jaka jest poprawna technika biegu.**

Dzięki możliwości podłączenia tabletu możemy monitorować wiele parametrów jak np. długość kroku i kadencja, które mają związek z techniką - przenoszeniem środka ciężkości oraz bieganiem z tzw. śródstopia. Co więcej, powierzchnia biegowa bieżni [MyRun](http://www.myrun.com.pl/), dostosowuje się do sposobu biegania i pochłania uderzenia, tak aby zmniejszyć ryzyko obrażeń bez zużywania energii ćwiczącego. Urządzenie pozwala na zaplanowanie i prowadzenie profesjonalnych treningów biegowych, które pomogą nam rozwinąć nasze umiejętności!