Бланк

RUN LAB

Протокол тест от 18.04.2017 г.

Фамилия	**Имя**	**Отчество**
Лукашевич	Игорь	Григорьевич
Телефон	**Email**	**Год рождения**
0	info@ya.ru	06.05.1980
Беговая стена	**Специальная**	
1.2	0 - 30 мин	

Другие виды спорта, которыми занимался

Волейбол, плавание

Травмы

Вес	**Рост**		**Размер стопы**
78 кг	175 см		43 по ЕС 9 по US 8 по UK

Комментарии

Травмы

Тест стопы

Стойка стопы

Подошвенная

Из 5 позиций по отведению большого пальца рекомендована Beta Adjustable модель 48 с регулируемым углом наклона на внутренней стороне.

Характеристики стопы

тип стопы	египетский	
отклонение пятки на 5мм вперед	**Левая**	Правая
	Нормо	Нормо
кожа пяты ног	**Левая**	Правая
	Нормо	Нормо
высота от плоской части стопы	**Левая**	Правая
	175	158

Беговая лента

Информация

	Левая	**Правая**
постановка пятки на опору	с пятки	с пятки
пронация	**Левая**	**Правая**
	Стандартная	Норма
постановка ноги	**Левая**	**Правая**
	с пятки	с пятки
угол голени в момент касания	**Левая**	**Правая**
	5	5
угол вращения голени	**Левая**	**Правая**
	0	0
угол носка на время максимальной опоры	**Левая**	**Правая**
	0	0
наличие носка фетуш	**Левая**	**Правая**
	Нет	Нет
наличие рта	**Левая**	**Правая**
	слабый рот, в норме работается	слабый рот, в норме работается

Nike Free Run (частичная)

В частной защите сохраняется небольшая пронация, поэтому далее рассматриваем модели с Боковой поддержкой.

Asics Gel-Kayano 23

В частных глубокопронации стоп. Рекомендуются под модель для Фульт пронации.

Saucony Hurricane ISO 3

Подошвенная рубчатая, на левом, эффект лучше, чем в предыдущей модели.

Результаты тестирования

Ты молодец!Ты уже так продвинулся занимаясь в лаборатории бегущих. Нужно дополнительные тренировки для стабилизации основных стоп.

Ты уже знаешь как правильно ставить ногу. Рекомендуется закрепить результаты с помощью специальной для тренировки разделов ногодрыг.

Ты уже знаешь как правильно тренировать разновидности обратного выполнения на конструкции беговых частей Beta.

1. Не допускать быть выбитым из колеи, а сохранять спокойствие и не терять контроля.
2. Внимание сосредоточивать выполнение на стопах, а не на ногах.
3. Не допускать ошибки в выполнении, а сохранять в памяти.
4. Не допускать ошибки в выполнении, а сохранять в памяти.
5. Не допускать ошибки в выполнении, а сохранять в памяти.

Для дальнейшего прогресса в Беговой лаборатории бегущих и Стиле, регулярные тренировки рекомендуются с использованием беговых частей Beta. Для приобретения беговых частей Beta рекомендуется посетить магазин Beta.

http://shop.runlab.ru/product/beta-adjustable-48/

Будем рады видеть вас в новой клинике:

Лаборатория бегущих - Новая клиника Лаборатория бегущих

Лаборатория бегущих - Новая клиника http://runlab.ru/ru/beta_training_technique.html

Хорошо тренировки!

Бесплатные тренировки с Лабораторией бега

Авторская рассылка на www.facebook.com/lybika/