Отчет RUN LAB Беговой тест от 18.04.2017 г.

Отчество

Сергеевна

Год рождения

28-05-1992

Размер стопы

Правая

Правая

Правая

168

Правая

Правая

86.5

Правая

156

Правая

142

Правая

Правая

Касание

Касание

Опора

Опора

свободны и расслаблены

5 Правая

с пятки

0-4 мм

См

Голеностоп

25,5 cм / 39,5 rus / 9 us

Имя

Email

Алина

idalga@ya.ru

Специализация

5- 10 км

173

Другие виды спорта, которыми занимался Верховая езда Тренер Bec

Фамилия

Телефон

1998

Тест стопы

Стопы снизу

стелек.

тип стопы

Характеристики стопы

+7

Ромашова

Беговой стаж

Рост 58 Κг Комментарии Травмы

Есть склонность к поперечному плоскостопию,

рекомендуем Вам в будущем задумать об

изготовлении индивидуальных ортопедических

греческая

Левая

Левая

Левая

171

Левая

Левая

85

Левая

5

Левая

154

Левая

140

Левая

Левая

свободны и расслаблены

с пятки

по прямой

отсутствие опоры на все пальцы халюс вальгус вальгус пяточной части стопы Беговой тест Перепад Характеристики бега постановка ноги на опору

пронация постановка ног угол голени в момент касания угол во время касания опоры завал колена внутрь положение рук

угол ноги во время максимальной Nike Free Run (тестовые) Касание

Касание

Опора Опора

Отталкивание Отталкивание

В тестовой модели определена избыточная пронация, поэтому далее рассматриваем модели с боковой поддержкой. **Asics Gel-Kayano 23** Касание Касание Опора

Опора

Отталкивание

Отталкивание **Saucony Hurricane ISO 3** Касание Касание

Опора Опора

Отталкивание

Отталкивание

Поддержка работает, но менее эффективно, чем в предыдущей модели.

По результатам тестирования определена избыточная пронация. Нужна дополнительная поддержка для

Приземление преимущественно на пятку. Рекомендуются модели кроссовок с повышенной амортизацией для

Для более продуктивных тренировок рекомендуется обратить внимание на некоторые аспекты техники бега.

Результаты тестирования

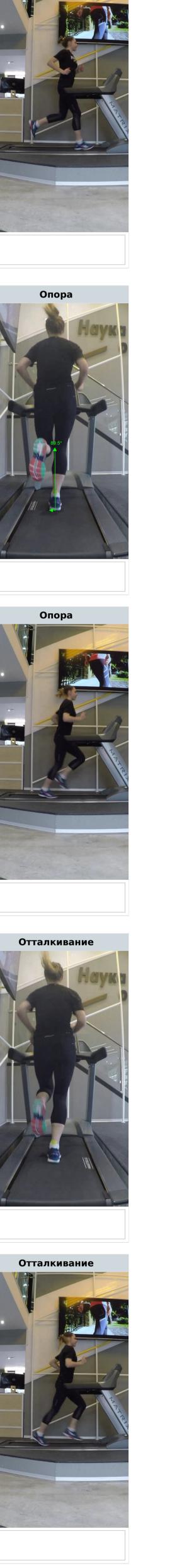
стабилизации положения стопы.

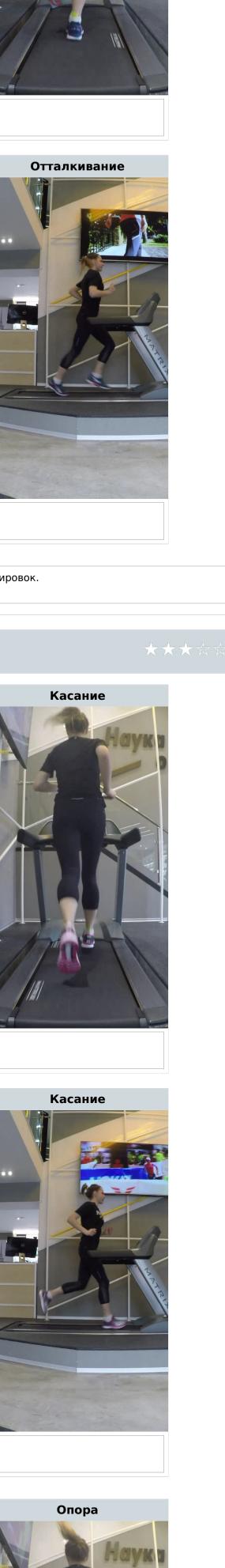
снижения ударной нагрузки.

Отличная стабилизация стоп. Рекомендуем эту модель для Ваших тренировок.

Отталкивание

Отталкивание Касание Касание Опора Опора





Опора

Отталкивание

Отталкивание

1. Не должно быть выброса голени вперед (стараться ставить ногу при шаге ближе к центру тяжести). 2. Излишнее скручивание верхней части корпуса. (плечи) 3. Следите за постановкой стоп, желательно чтобы стопы двигались параллельно в одной плоскости. (в связи с этим, в дальнейшем, могут беспокоить боли в колене) 4. Скованность верхней части корпуса.(зажаты плечи) Для для снижения нагрузки и более комфортных ощущений в стопах, рекомендуем проконсультироваться с нашим врачом-кинезиологом Евгением, на счет изготовления индивидуальных ортопедических стелекhttp://www.runlab.ru/news/begovye_ortopedicheski e_stelki.html Будем рады видеть вас в нашей команде: Беговой клуб - http://www.runlab.ru/info/begovoj-klub.html Бесплатные тренировки - http://www.runlab.ru/info/besplatnye_trenirovki.html Хороших тренировок! Бесплатные тренировки с Лабораторией бега Актуальное расписание на www.facebook.com/runlab.ru/