

Беговой тест от 18.04.2017 г.

Фамилия	Имя	Отчество
Ромашова	Алина	Сергеевна
Телефон	Email	Год рождения
+7	ldalga@ya.ru	28-05-1992
Беговой стаж	Специализация	
1998	5-10 км	
Другие виды спорта, которыми занимался		
Верховая езда		
Тренер		
+		
Вес	Рост	Размер стопы
58	Кг 173	См 25,5 см / 39,5 rus / 9 us
Комментарии		
Травмы		

Тест стопы

Стопы снизу

Есть склонность к поперечному плоскостопию, рекомендуем Вам в будущем задумать об изготовлении индивидуальных ортопедических стелек.

Голеностоп

Характеристики стопы

тип стопы	греческая	Левая	Правая
отсутствие опоры на все пальцы	☐	Левая	Правая
халюс вальгус	☒	Левая	Правая
вальгус пяточной части стопы	171	Левая	Правая
		171	168

Беговой тест

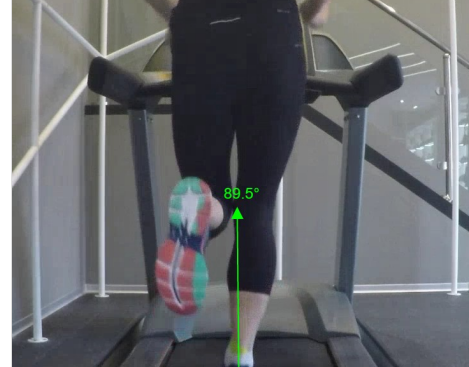
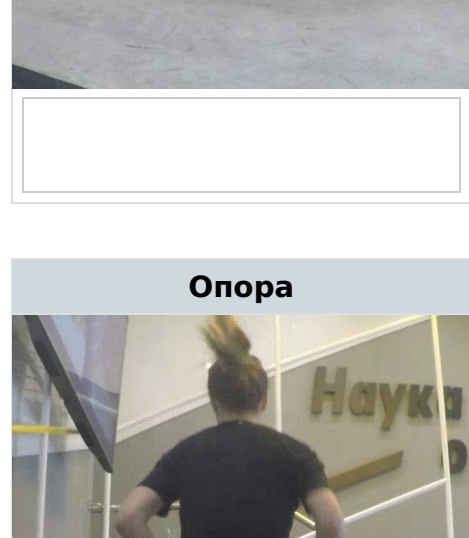
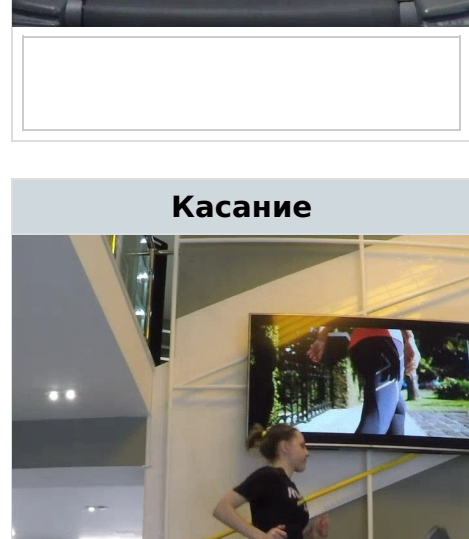
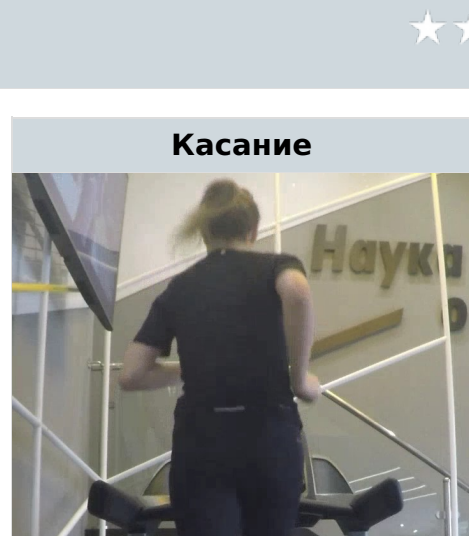
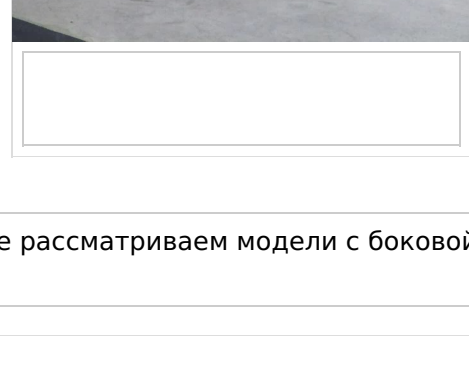
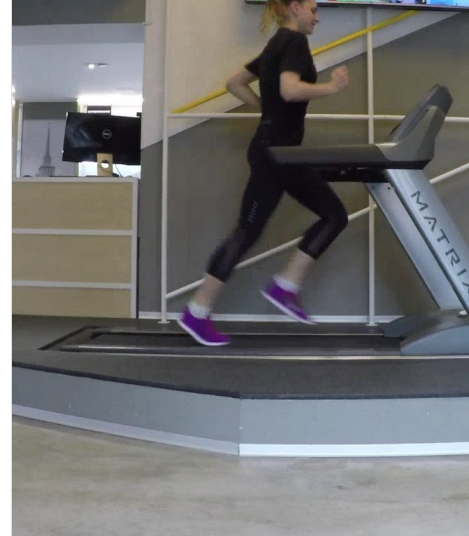
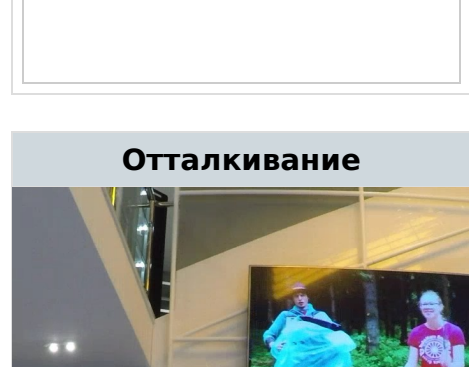
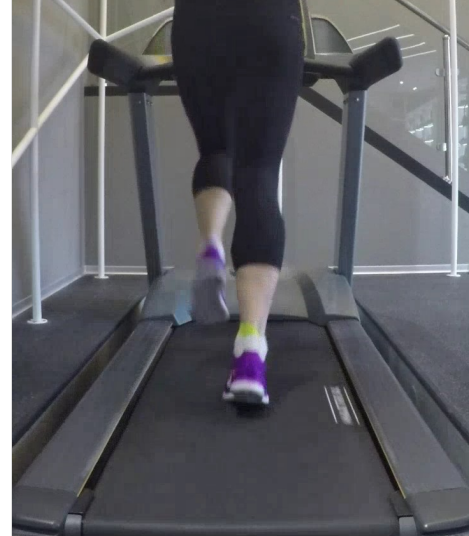
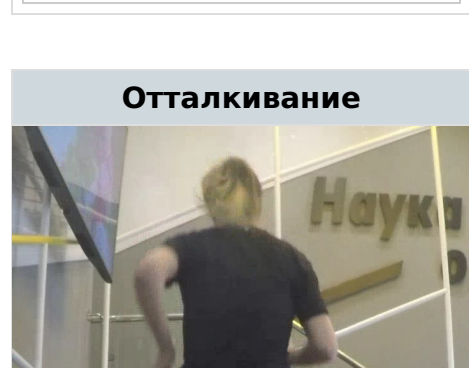
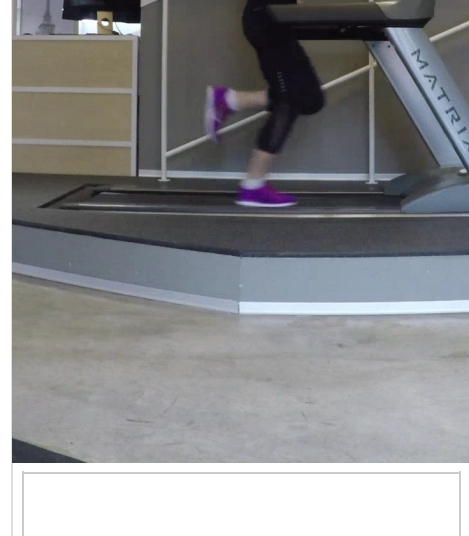
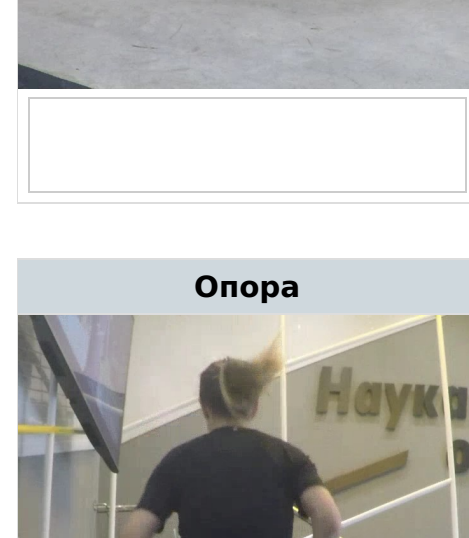
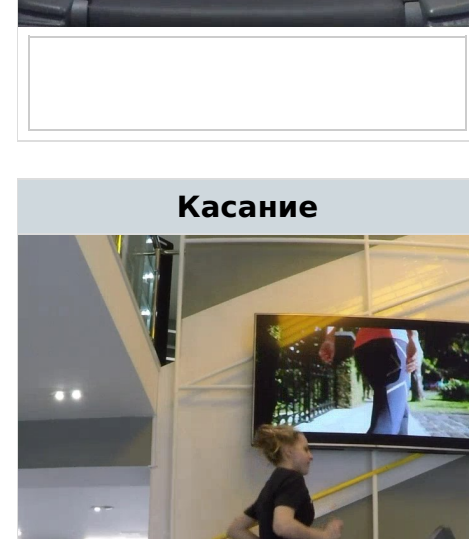
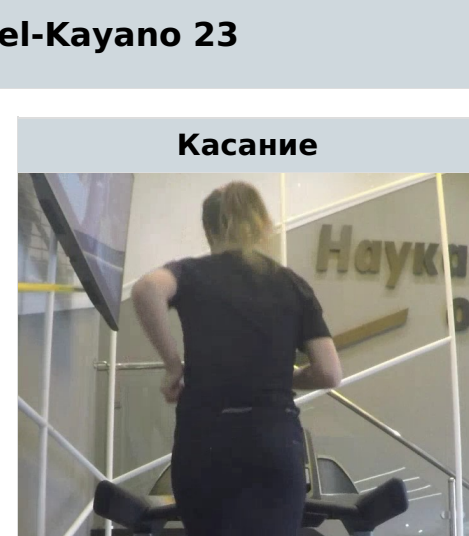
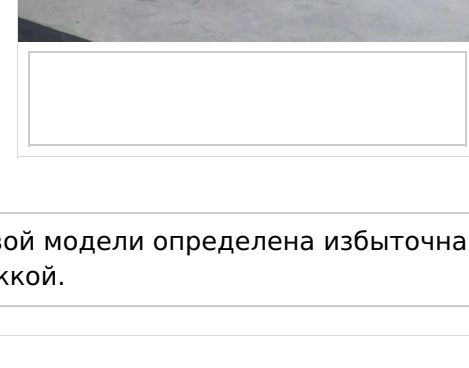
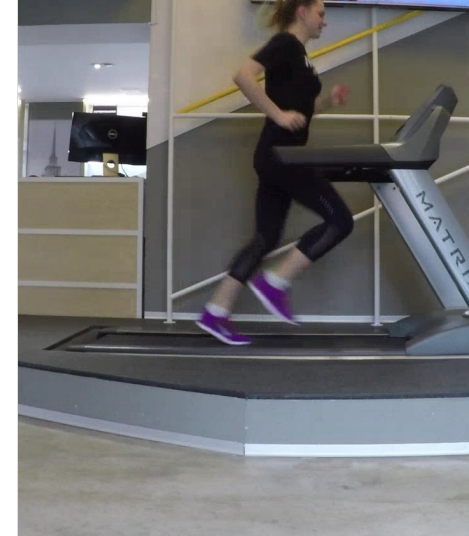
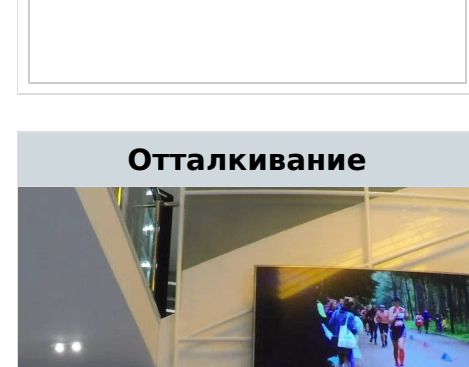
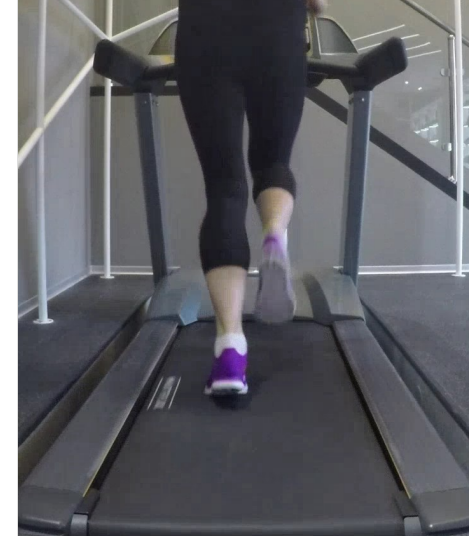
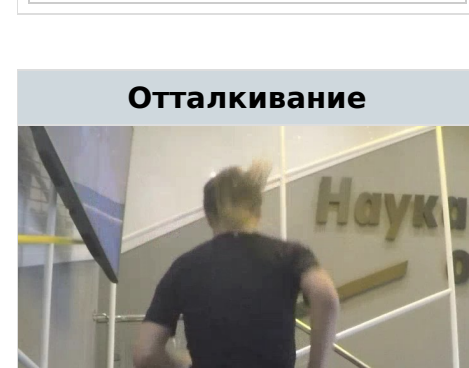
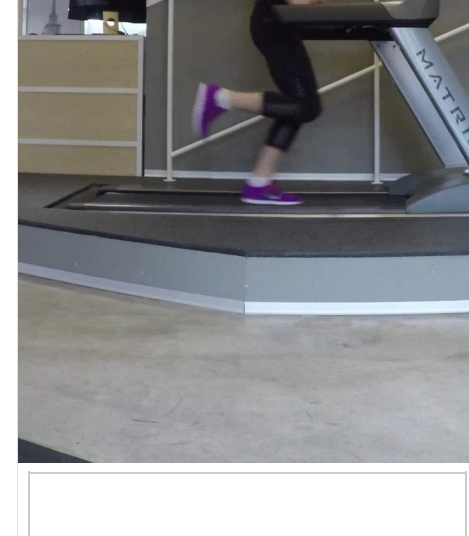
Перепад 0-4 мм

Характеристики бега

постановка ноги на опору	Левая	Правая
	с пятки	с пятки
пронация	Левая	Правая
	85	86.5
постановка ног	по прямой	
угол голени в момент касания	Левая	Правая
	5	5
угол во время касания	Левая	Правая
	154	156
угол ноги во время максимальной опоры	Левая	Правая
	140	142
завал колена внутрь	Левая	Правая
	☒	☒
положение рук	свободны и расслаблены	Правая
		свободны и расслаблены

Nike Free Run (тестовые)

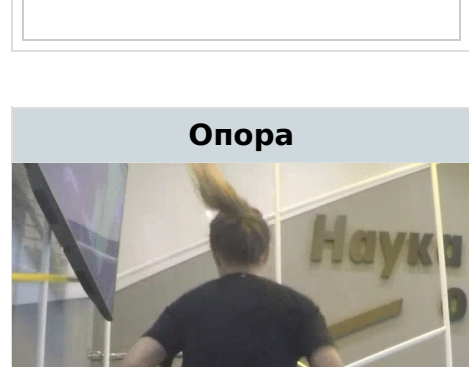
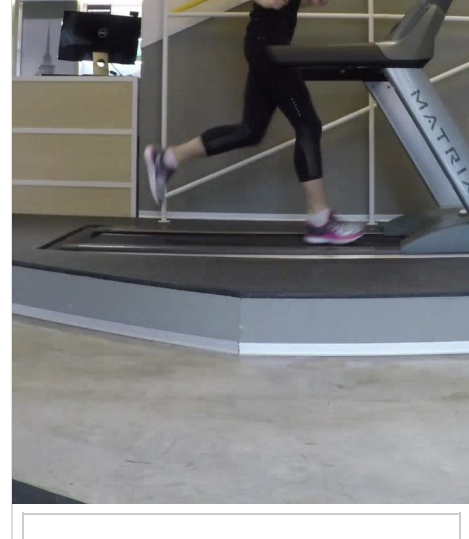
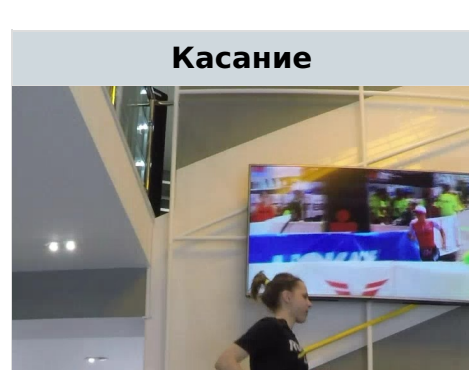
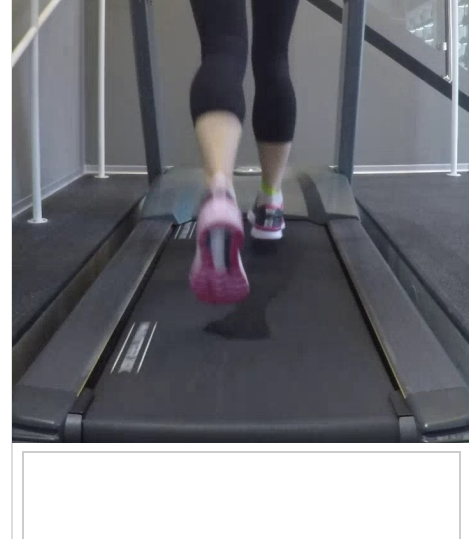
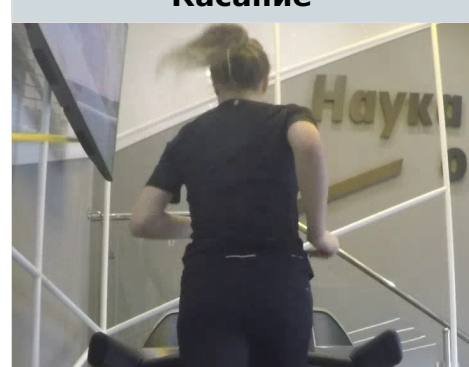
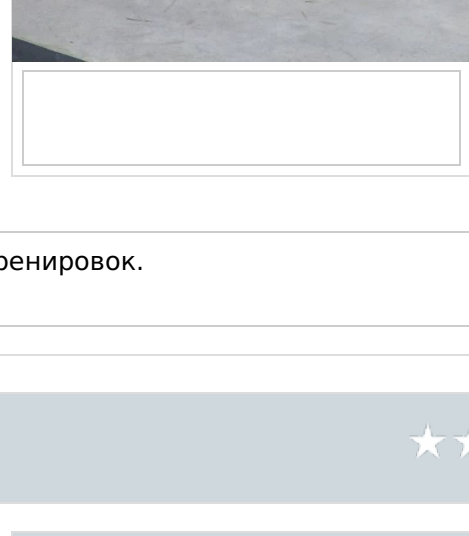
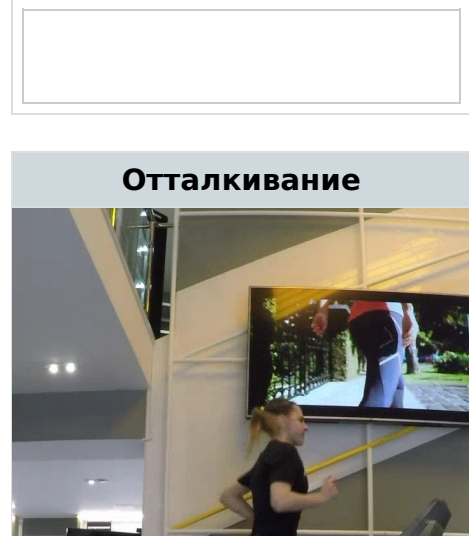
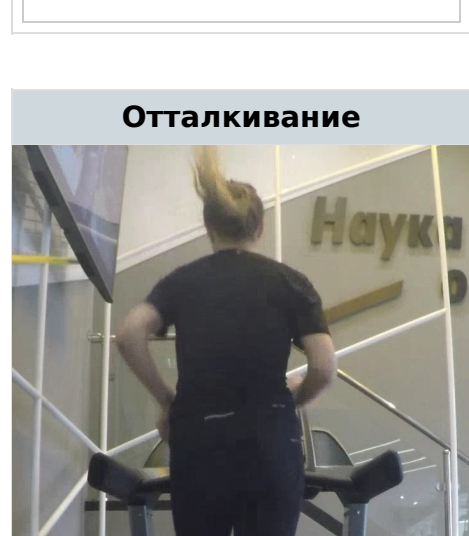
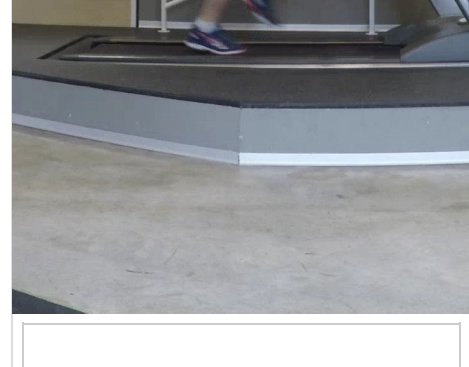
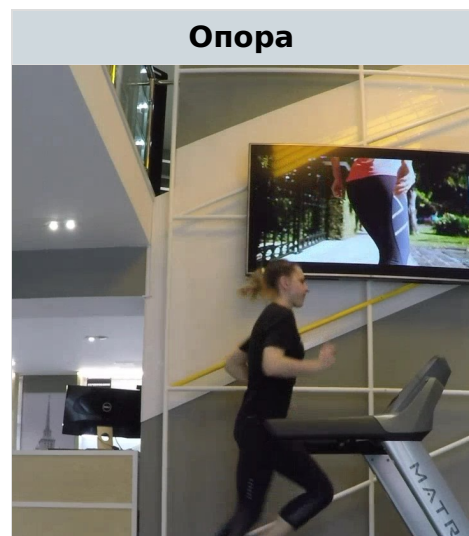
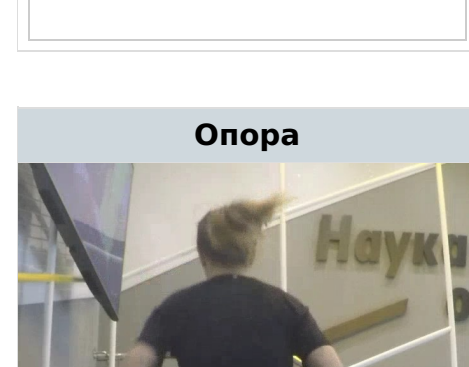
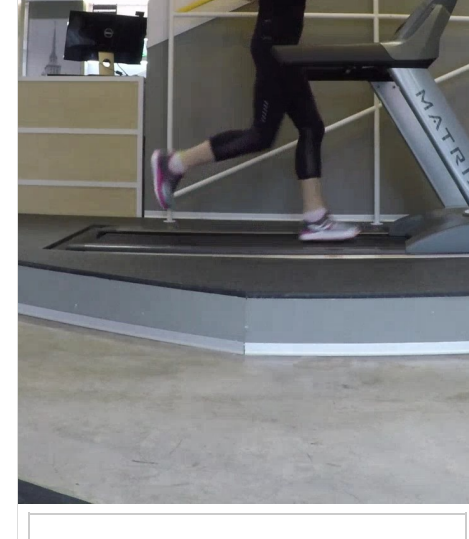
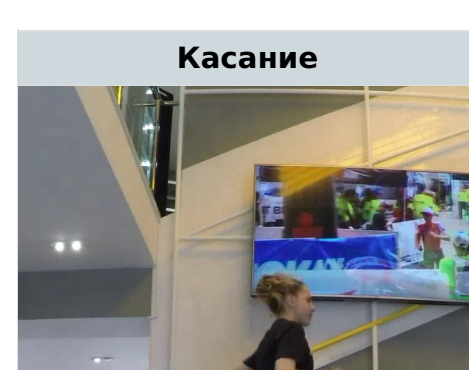
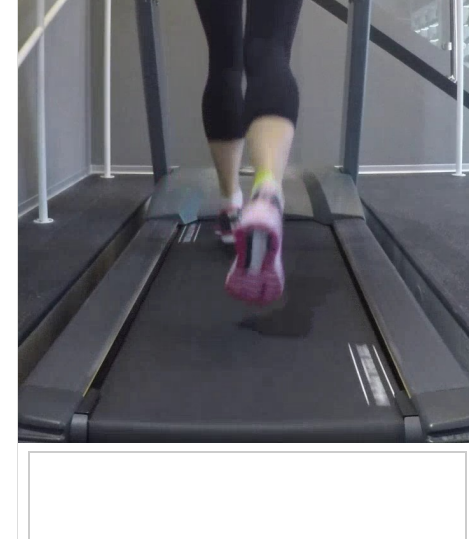
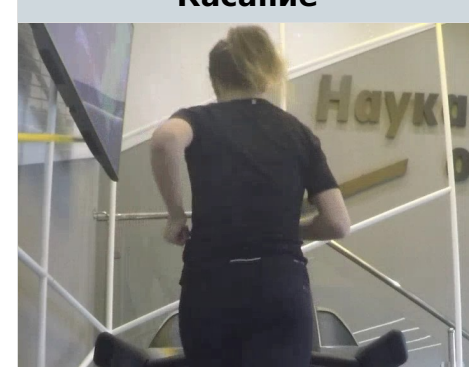
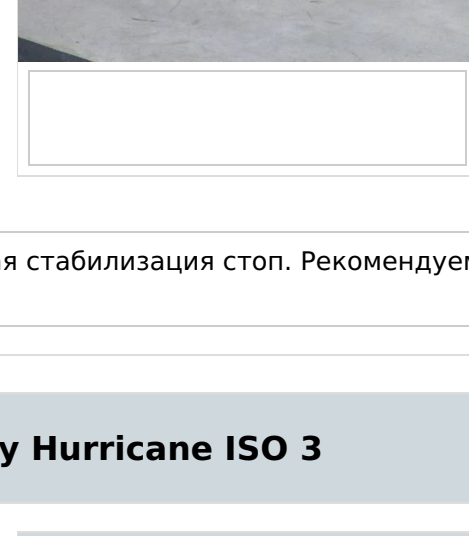
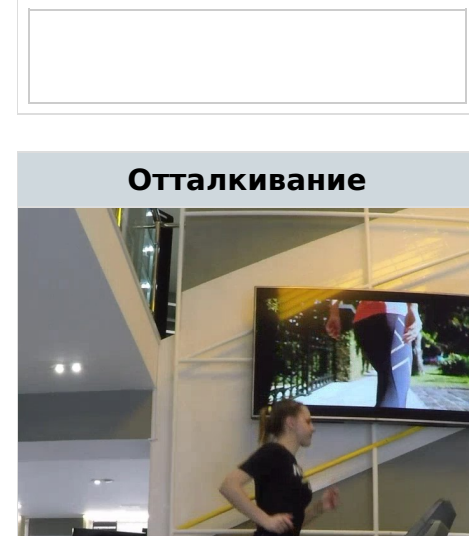
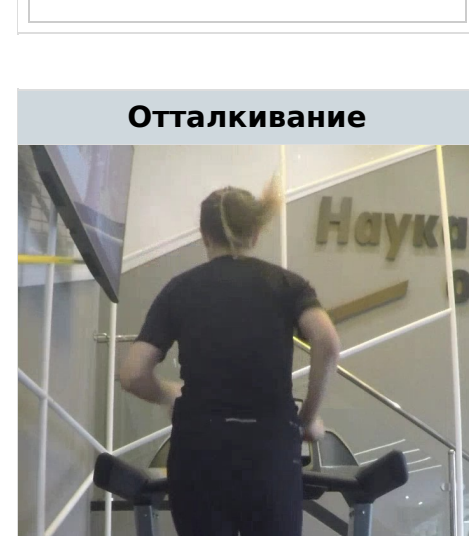
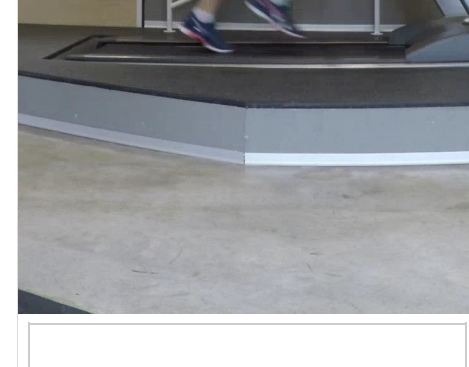
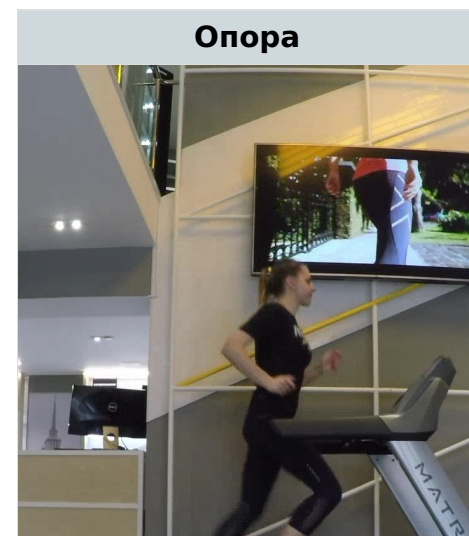
☆☆☆☆☆



В тестовой модели определена избыточная пронация, поэтому далее рассматриваем модели с боковой поддержкой.

Asics Gel-Kayano 23

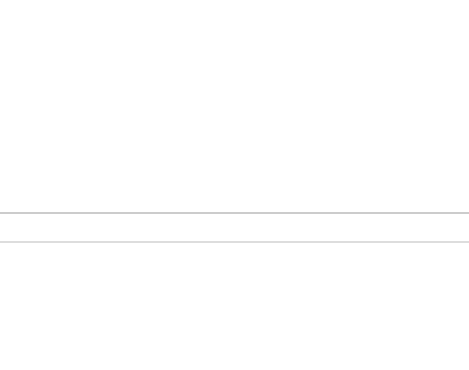
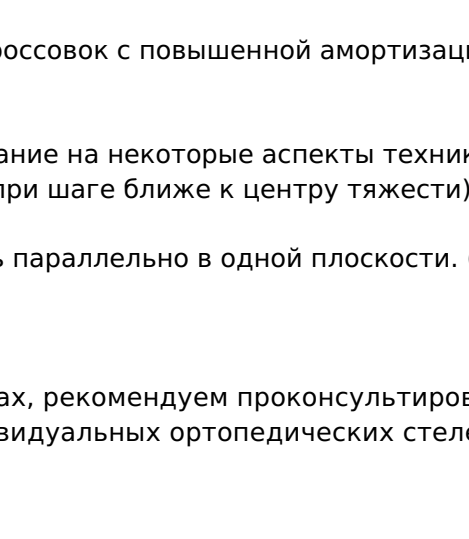
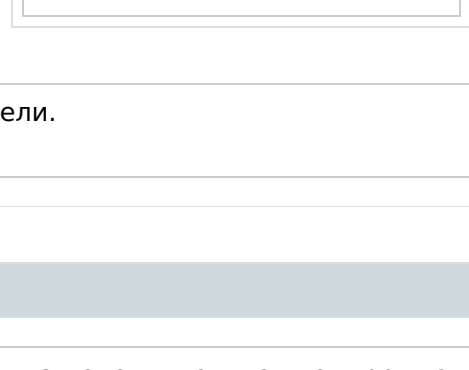
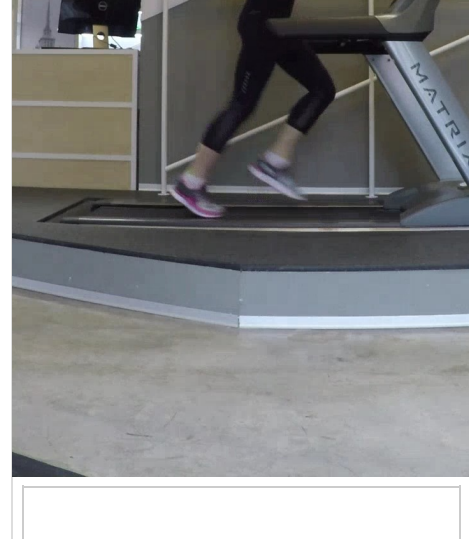
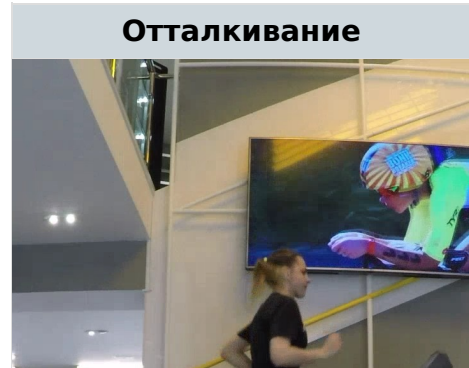
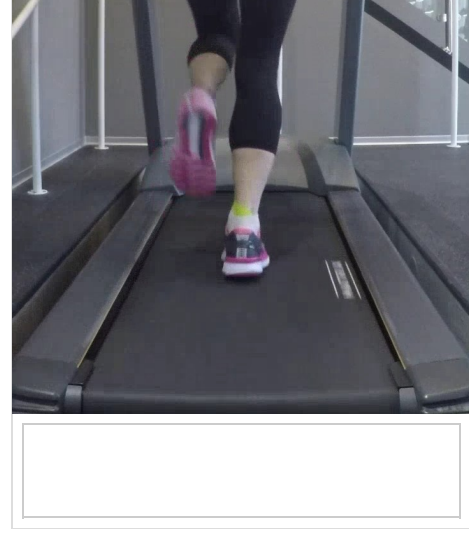
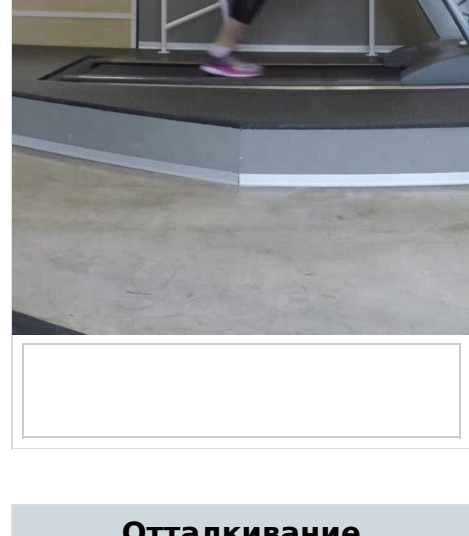
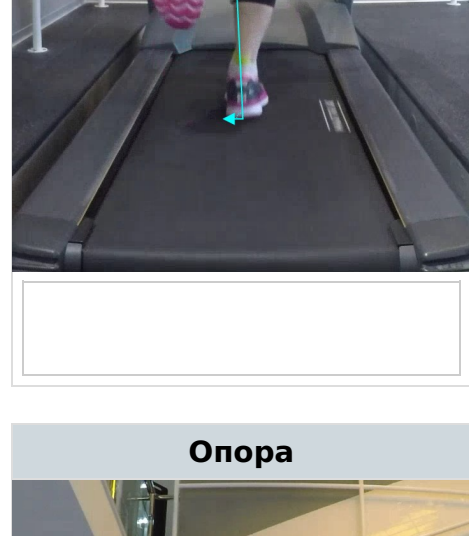
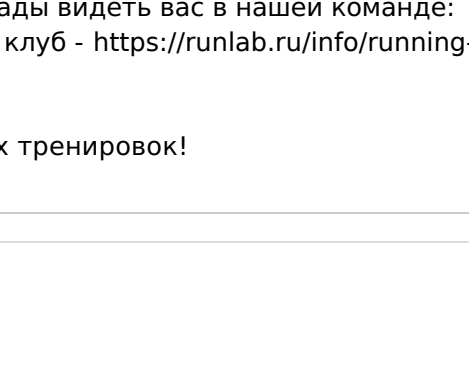
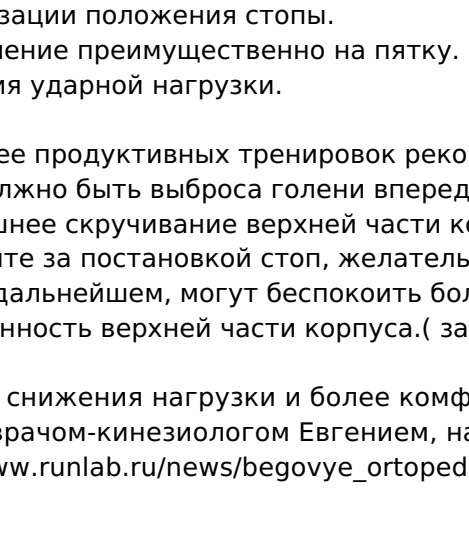
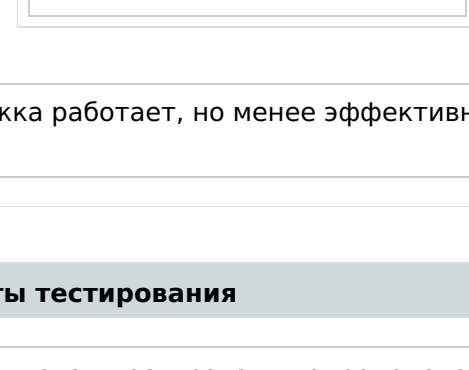
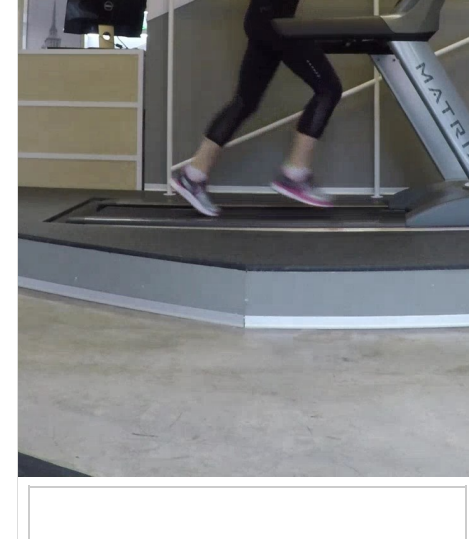
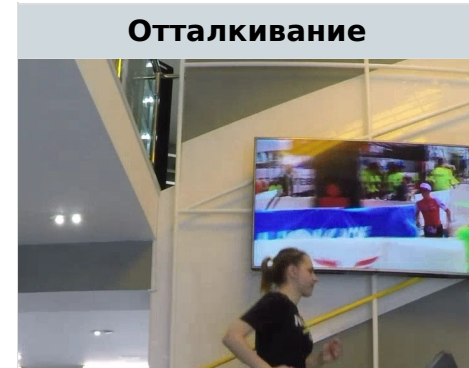
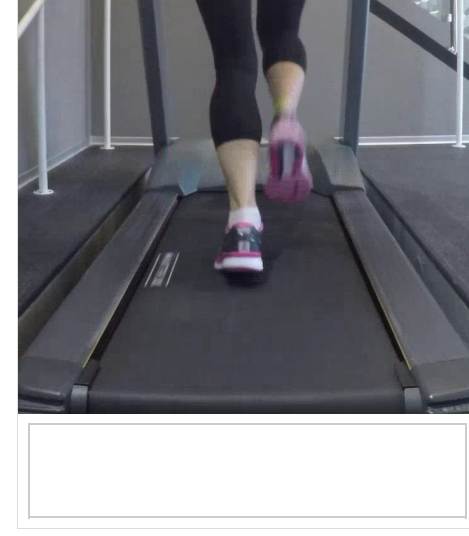
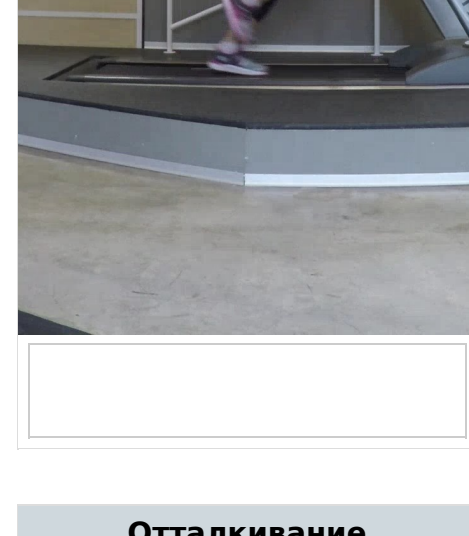
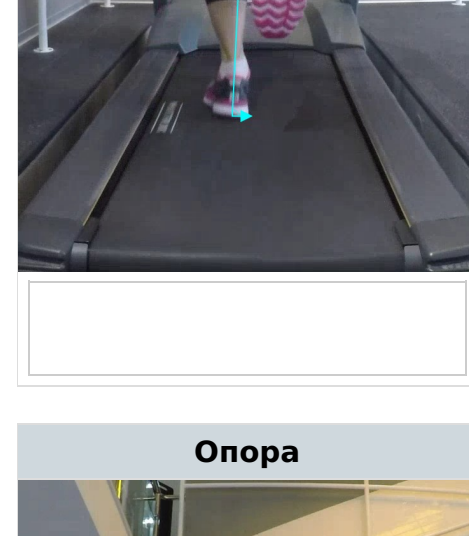
☆☆☆☆☆



Отличная стабилизация стопы. Рекомендуем эту модель для Ваших тренировок.

Saucony Hurricane ISO 3

☆☆☆☆☆



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

Результаты тестирования

По результатам тестирования определена избыточная пронация. Нужна дополнительная поддержка для стабилизации положения стопы. Признаком преимущественно на пятку. Рекомендуются модели кроссовок с повышенной амортизацией для снижения ударной нагрузки.

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

1. Не должно быть выброса голени вперед (стараться ставить ногу при шаге ближе к центру тяжести).
2. Излишнее скругивание верхней части корпуса. (плечи)
3. Слишком за постановкой стоп, желательно чтобы стопы двигались параллельно в одной плоскости. (в связи с этим, в дальнейшем, могут беспокоить боли в колене)
4. Скошенность 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 стелек- http://www.runlab.ru/news/begovye_ortopedicheskie_e_stelki.html

Будем рады видеть вас в нашей команде:
Беговой клуб - <https://runlab.ru/info/running-club/>

Хороших тренировок!