

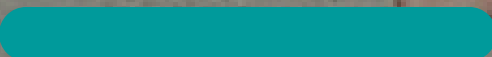
**ZACZNIJ BIEGAĆ
ŚWIADOMIE I BEZ KONTUZJI**



RAPORT Z BADANIA

WYNIKI BADANIA RUN FITTING

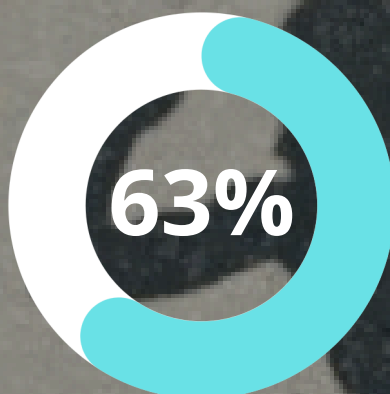
Imię i nazwisko:



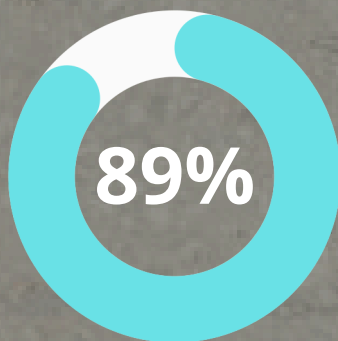
Data badania: 12.03.2022

Prowadzący badanie: Paweł Wieczorek

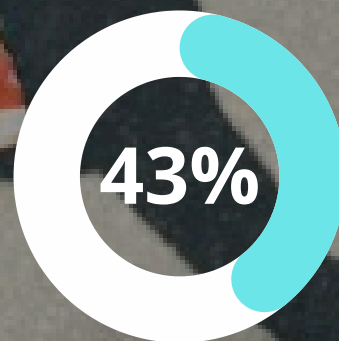
Twój potencjał biegowy



Sprawność

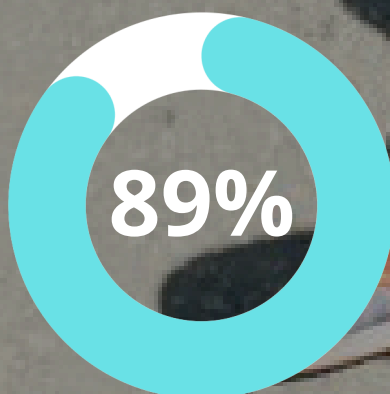


Technika biegu



SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

Wysoki poziom sprawności fizycznej, szczególnie w zakresie mobilności, uwarunkowany jest uogólnioną wiotkością więzadłową. Prawidłowe zakresy ruchu dają możliwość osiągnięcia prawidłowej techniki biegu. Elementami które w tym przypadku to utrudniają są relatywnie słabe mięśnie pośladkowe i głębokie mięśnie odcinka lędźwiowego (core). Testy funkcjonalne, sprawdzające ich siłę, wyszły dobrze natomiast ich słabość została obnażona podczas biegu co widać na poszczególnych zdjęciach z wideoanalizy (bieg nożycowy, brak tyłopochylenia miednicy przy odbiciu, kompensacja tułowia). W pozycji stojącej, manifestuje się również zespół skrzyżowania dolnego, który jest potwierdzeniem dla powyższych wniosków.



ANALIZA BIEGU

Tempo biegu podczas wideoanalizy (6 min/km).

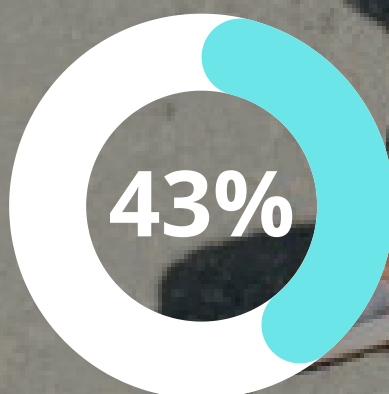
Kadencja 158 kroków/minutę.

Biorąc pod uwagę czynniki antropometryczne (wzrost, długość kończyn) i wysoki poziom mobilności, jest to zdecydowanie zbyt wolne tempo, żeby osiągnąć w pełni prawidłową technikę biegu. Pokazuje to, że istnieje duży potencjał do poprawy wyników. Do najważniejszych błędów, które zwiększają ryzyko kontuzji i nie pozwalają rozwijać

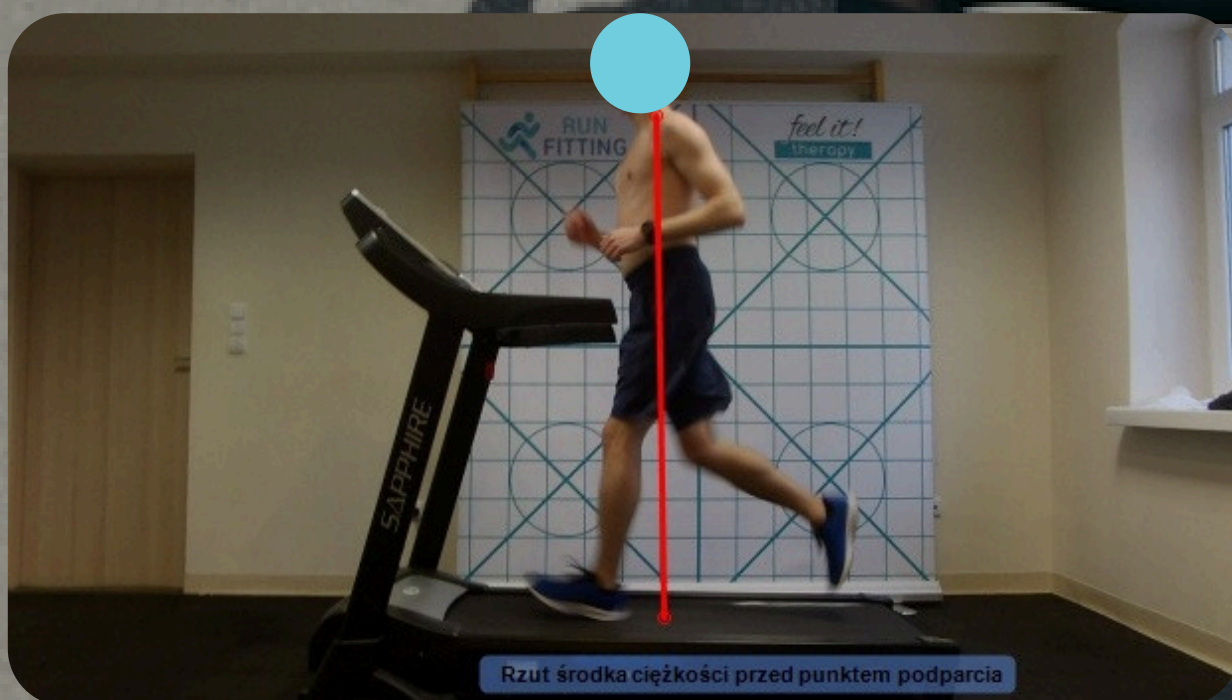
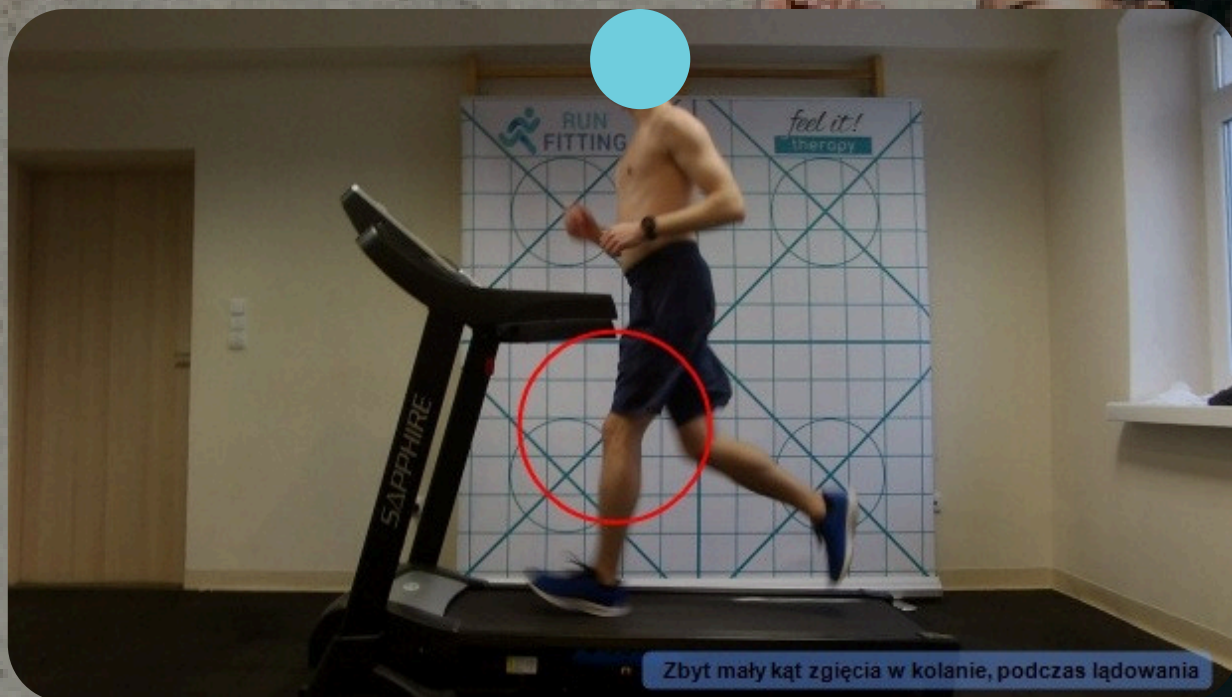
się biegowo należą:

- Lądowanie na pięcie
- Wyprostowany tułów
- Bieg nożycowy

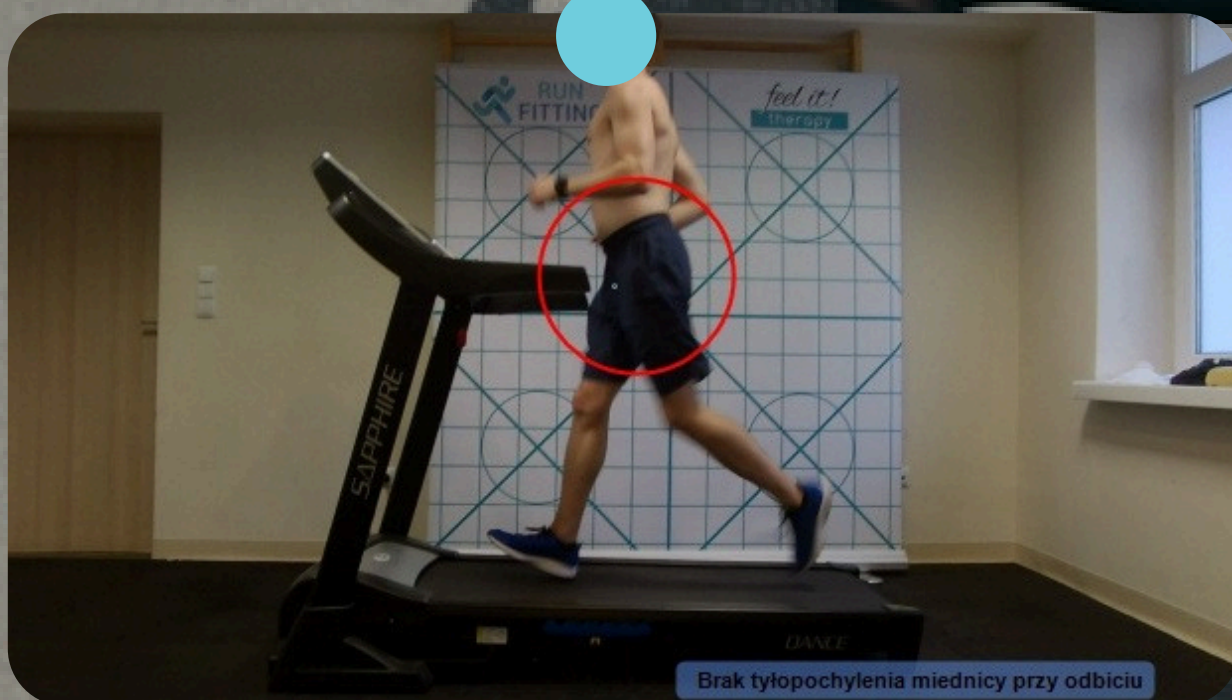
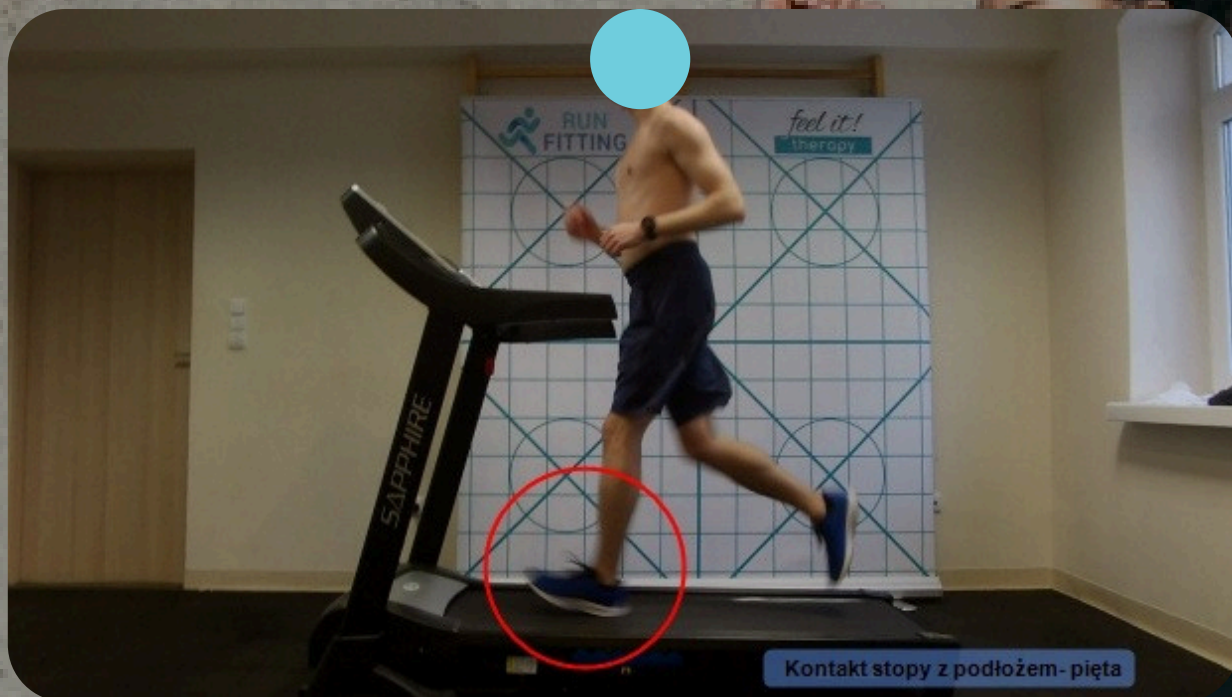
- Zbyt mały kąt zgięcia w kolanie podczas lądowania



VIDEO ANALIZA BIEGU



VIDEO ANALIZA BIEGU

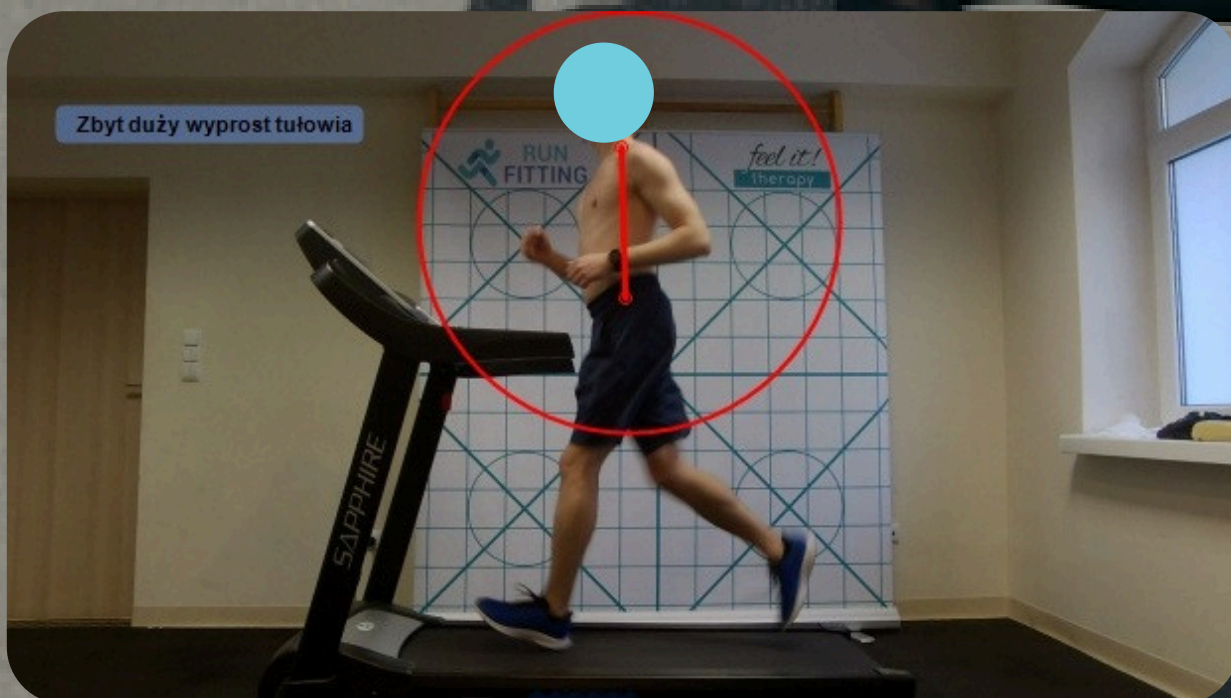


VIDEO ANALIZA BIEGU

Brak pełnego wyprostowania biodra (czerwona strzałka).
Możliwy zakres wyprostowania biodra (zielona strzałka)

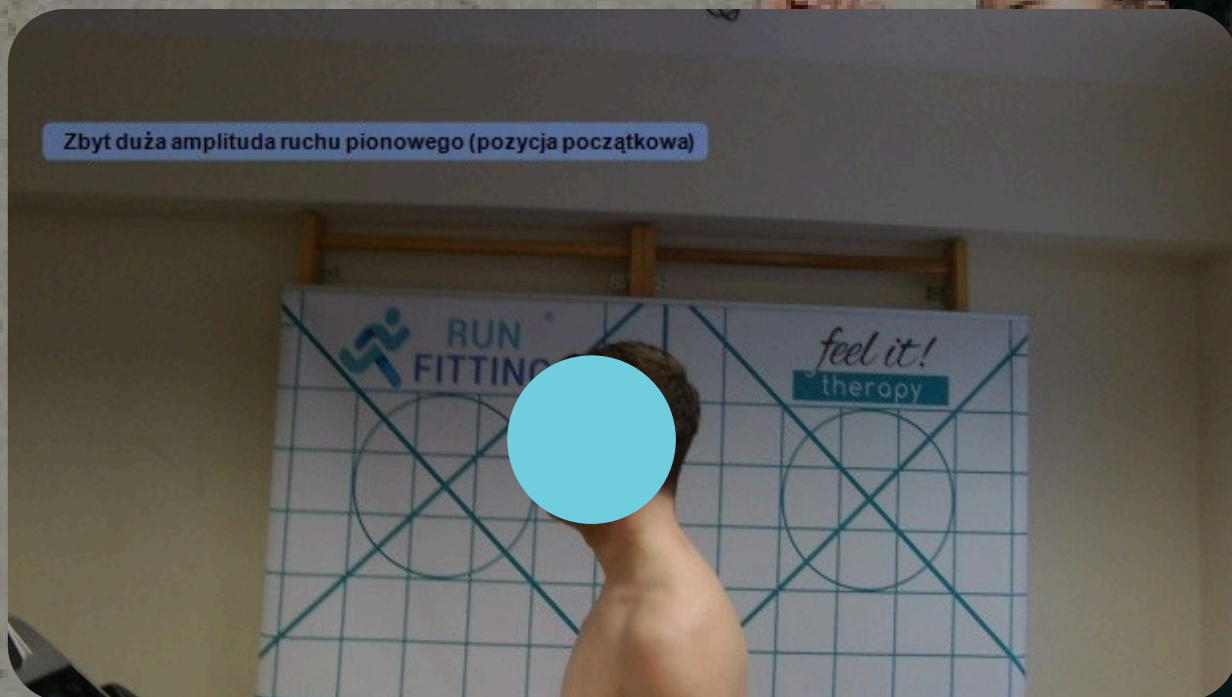


Zbyt duży wyprost tułowia

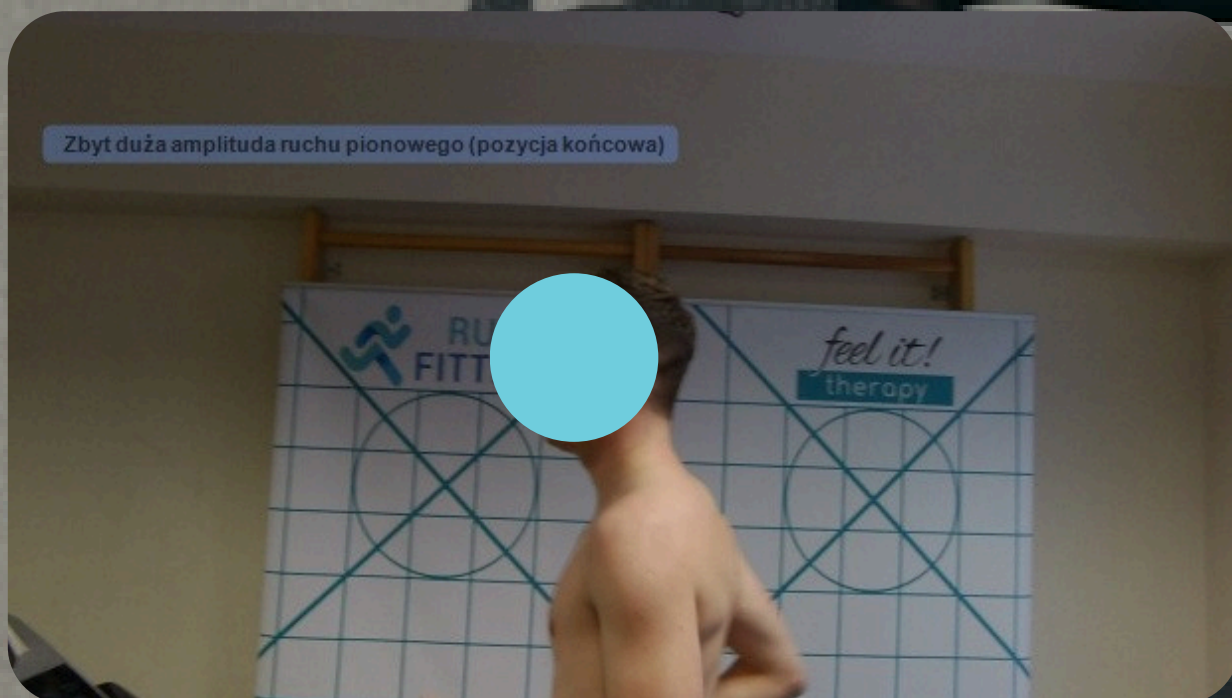


VIDEO ANALIZA BIEGU

Zbyt duża amplituda ruchu pionowego (pozycja początkowa)

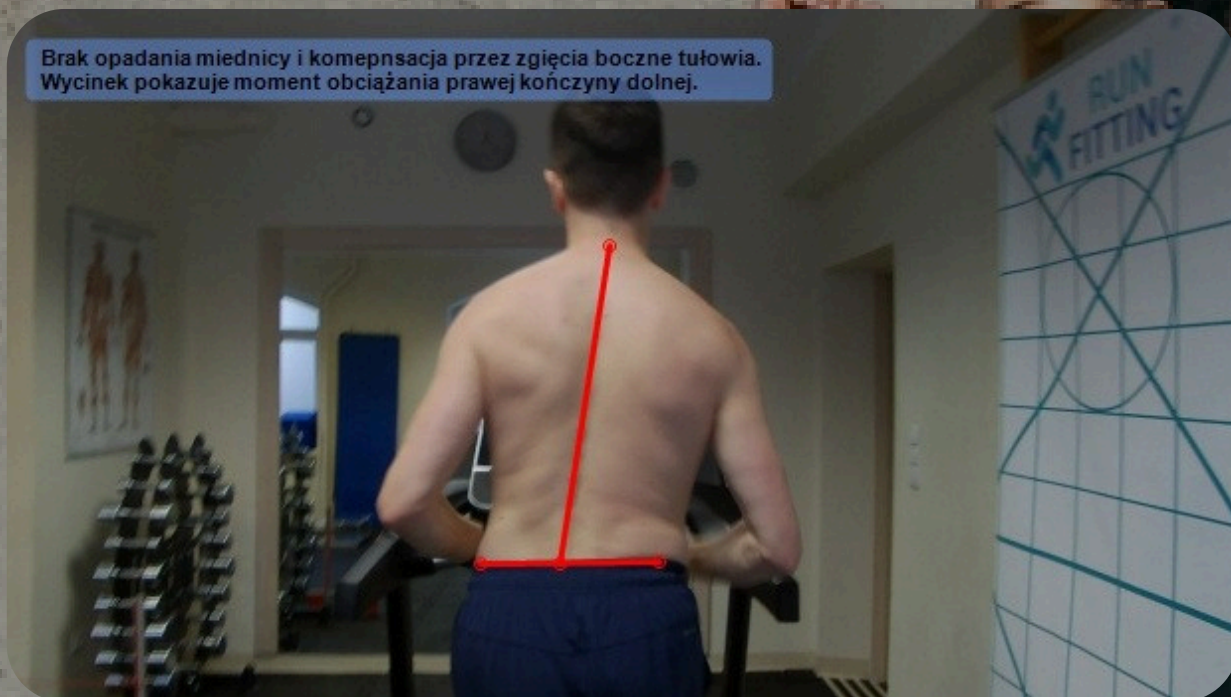


Zbyt duża amplituda ruchu pionowego (pozycja końcowa)

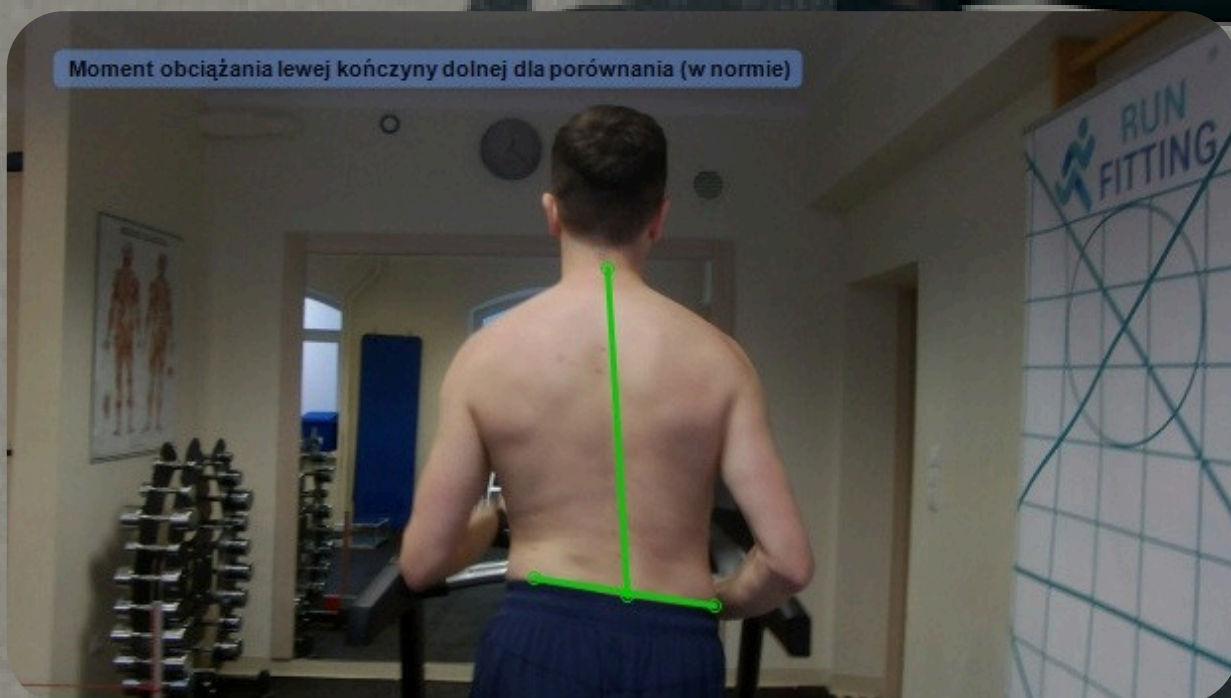


VIDEO ANALIZA BIEGU

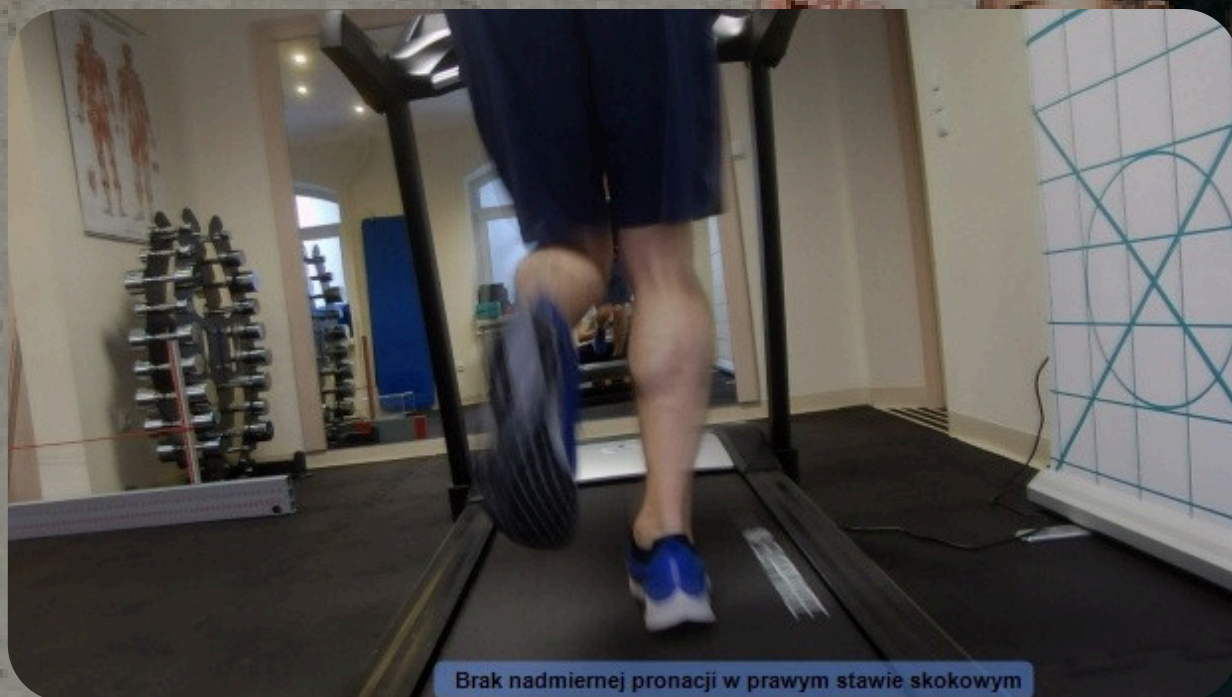
Brak opadania miednicy i kompensacja przez zgięcia boczne tułowia.
Wycinek pokazuje moment obciążania prawej kończyny dolnej.



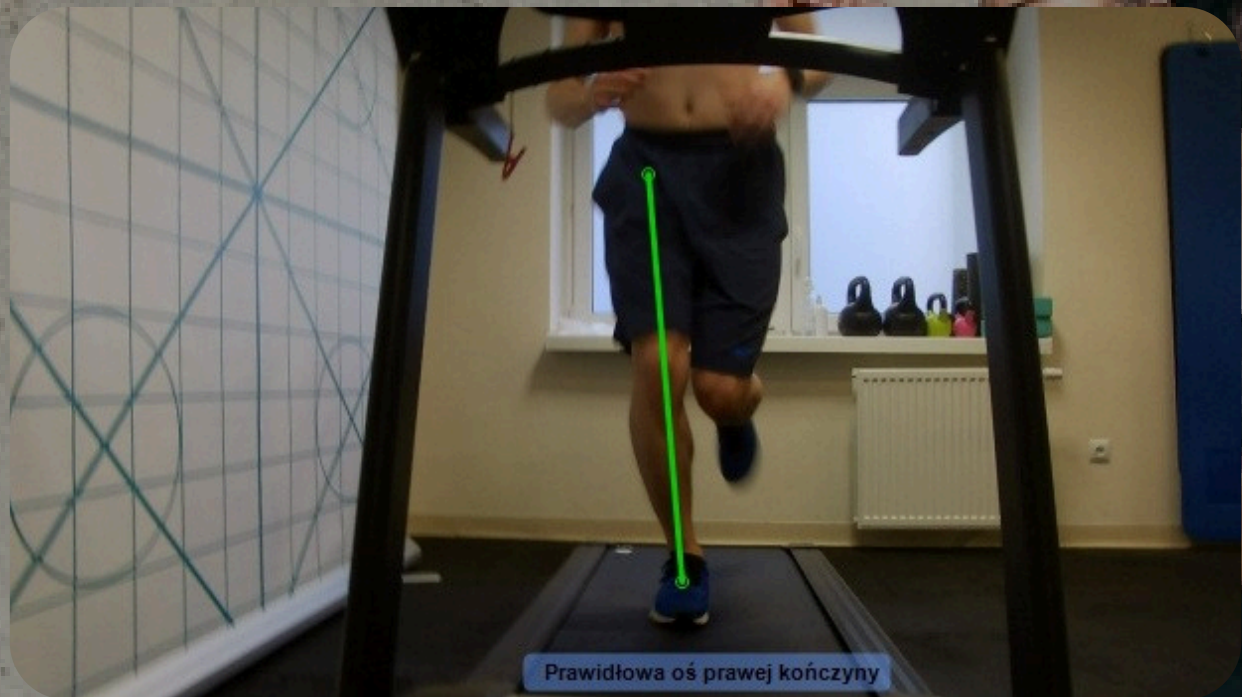
Moment obciążania lewej kończyny dolnej dla porównania (w normie)



VIDEO ANALIZA BIEGU



VIDEO ANALIZA BIEGU



VIDEO ANALIZA BIEGU



ZALECENIA

- Trening wzmacniający mięśnie głębokie odcinka lędźwiowego
- Trening wzmacniający mięśnie pośladkowe
- Reedukacja zespołu skrzyżowania dolnego
- Zmiana sposobu lądowania- na śródstopie
- Pochylenie tułowia w przód podczas biegu
- Szerszy rozstaw stóp podczas biegu

Mimo uwidocznienia wielu niedoskonałości w technice biegu, zastosowanie tych zaleceń, wyeliminuje wszystkie niedociągnięcia. Zalecany jest również regularny, zaplanowany trening biegowy w celu podwyższenia parametrów krążeniowo oddechowych które pozwolą wydobyć pełny potencjał płynący z synergii wszystkich elementów techniki biegu.