



LÖPNINGENS ALLA BEN

TESTNING OCH
UTVÄRDERING AV
LÖPKAPACITET

 **asics**

LÖPNINGENS ALLA BEN

DE FYSISKA GRUNDEGENSKAPERNA



Snabbhet

Uthållighet



Koordination



Rörlighet

Styrka



LÖPNINGENS ALLA BEN

DE FYSISKA GRUNDEGENSKAPERNA

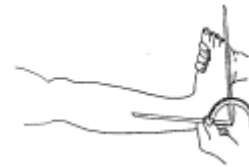
- ◆ Varför fokusera på alla egenskaper?
 - ◆ Skadeförebyggande
 - ◆ Optimera prestation
 - ◆ Löpekonomi
 - ◆ Osv.
- ◆ Får du med dig alla delar i ditt träningsupplägg?
- ◆ Hur utvärderar du vad som ger resultat?



LÖPNINGENS ALLA BEN



Utåt ca 10 grader
Inåt ca 25 grader

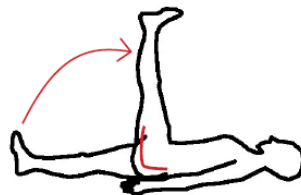


Tår mot kroppen ca 15 grader
Tår från kroppen ca 55 grader

RÖRLIGHET



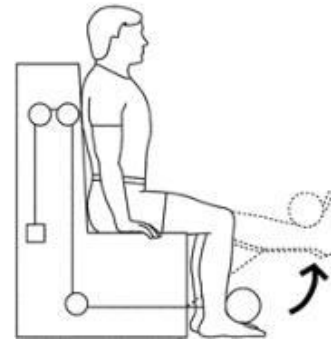
Hälen ska med tryck nå rumpan



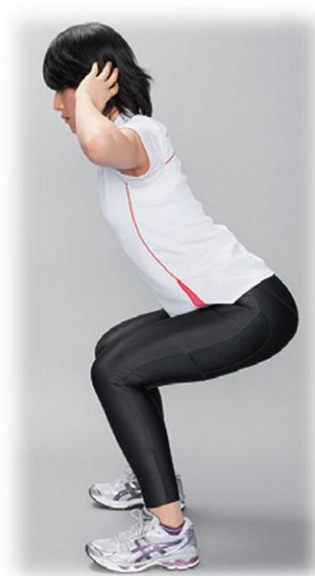
Ca 80 grader



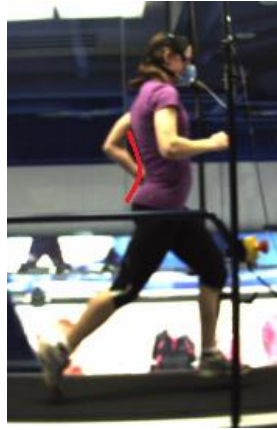
LÖPNINGENS ALLA BEN



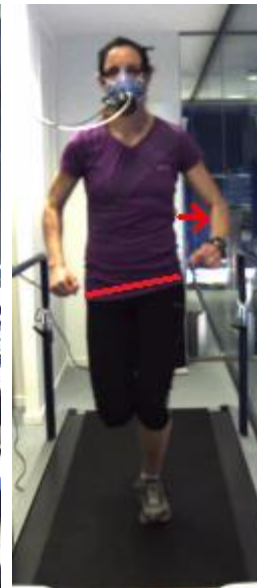
STYRKA



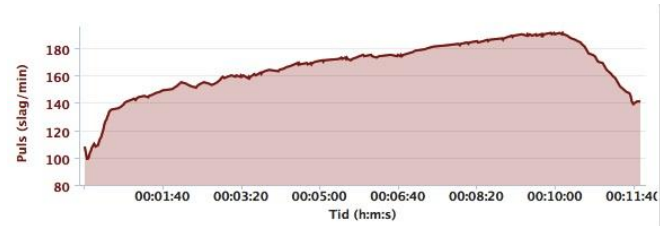
LÖPNINGENS ALLA BEN



KOORDINATION/ TEKNIK



LÖPNINGENS ALLA BEN



UTHÅLLIGHET
+
SNABBHET



asics

RUNNING ABILITY MEASUREMENT

ASICS Flagship Store

- ◆ Mätning av höft- och benvinklar samt benlängd
- ◆ Rörlighet i fot-, knä- och höftled
- ◆ Foot ID - 3D-scanning och dynamisk
- ◆ Kroppskomposition – muskel-, fett- och benmassa
- ◆ Benstyrka – framsida och baksida lår (isokinetiskt)
- ◆ Löpteknik – framifrån, bakifrån och från sidan
- ◆ Kondition – Anaerob tröskel och uppskattning av halvmarathon och marathontid



RUNNING ABILITY MEASUREMENT

ASICS Flagship Store

- ◆ Total tid för test: 2 ½ timme
- ◆ Kostnad: 2000 SEK

FÖR TSM-MEDLEMMAR

- ◆ Var med i utlottning av ett test
- ◆ Boka och genomför senast 1 juni, 300 kr att handla för i butiken vid testtillfället



För bokning och frågor: Stockholm Running Lab

Mikaela Graham

Running Services Manager

ASICS Flagship Store

Hamngatan 15, 111 47 Stockholm

T: 08 - 611 12 02

E: stockholmrunninglab@eu.asics.com