

Video-løbestilsanalyse for Kristian Andersen

Indhold

Kadence.....

Positur.....

Armbevægelser.....

Affjedring.....



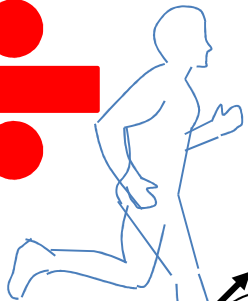
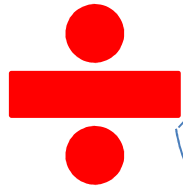
**Download og se
hele videoen her:**
<http://sdrv.ms/1eMi5an>



Udarbejdet af Thomas Vidø

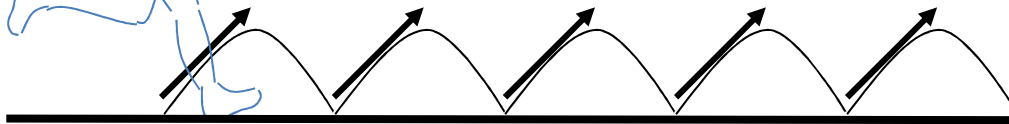


Kadence



Lav kadence

For få skridt pr. minut (lav kadence) betyder længere skridt og dermed mere opdrift i forhold til fremdrift...



Høj kadence

Flere skridt pr. minut (høj kadence) betyder kortere skridt og dermed mere fremdrift frem for opdrift! Tag gerne op mod 180 skridt pr. minut.



Kommentarer

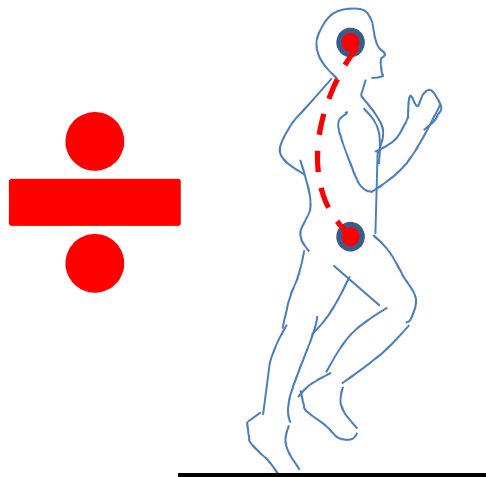
- Du tager ca. 155 skridt pr. minut.
- Dette er i den lave ende af kadence-skalaen.

Anbefalinger

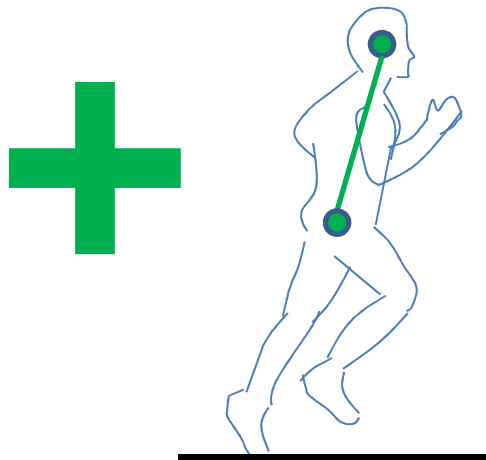
- Du kan med fordel øge kadencen op mod 180 skridt pr. minut og få mere fremdrift ud af de samme anstrengelser.
- Dvs. tag flere, men mindre skridt, således at du koncentrerer dine kræfter om at komme *fremad* i stedet for *opad*.



Positur



Bøjet ryg



Ret ryg



Kommentarer

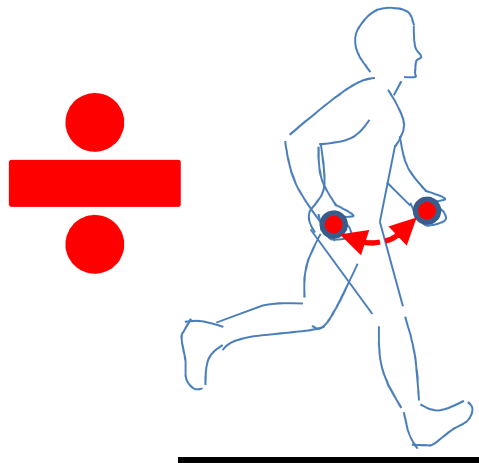
- Din ryg er pænt ret og du ser fremad, når du løber. Glimrende!
- Samtidig læner du dig en anelse fremad. Helt perfekt.

Anbefalinger

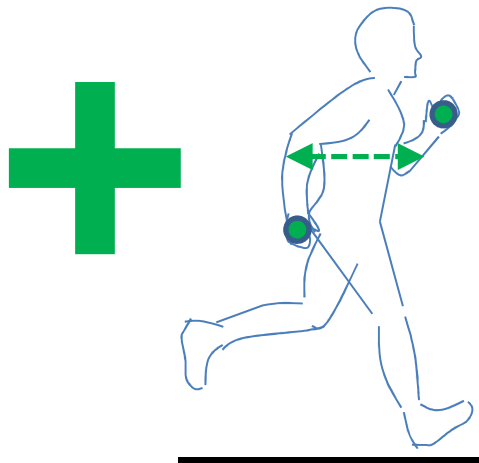
- En ret ryg sikrer maksimal fremdrift, da kroppen løber bedst med en ret rygsøjle.
- Fortsæt som på fotoet. 😊



Armbevægelser



Stive skulder-/albueled
= rotation i overkrop



Store armbevægelser



Kommentarer

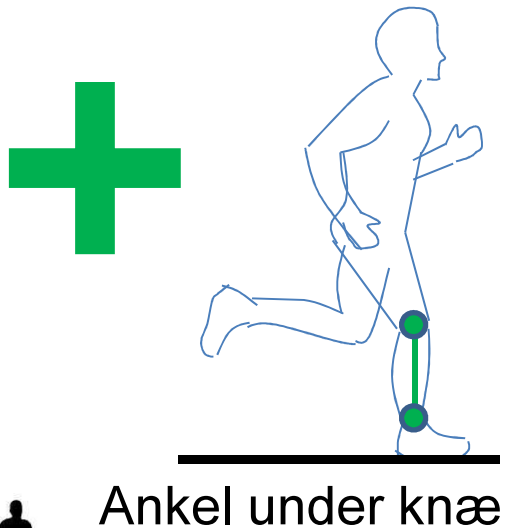
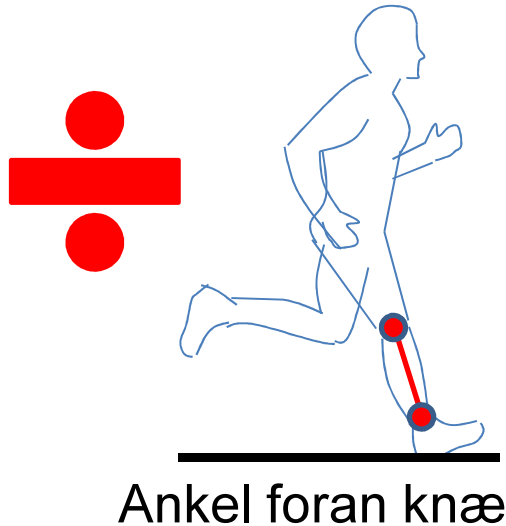
- Generelt en god bevægelse i både albue- og skulderleddene.
- Til gengæld har du en anelse asymmetri, da din venstre arm har tendens til at trække et stykke væk fra kroppen.

Anbefalinger

- Fortsæt endelig med det store træk i armene.
- Fokuser på at få især din venstre arm mere ind til kroppen så du undgår asymmetri. 😊



Affjedring



Kommentarer

- Du lander kraftigt på hælen med anklen foran knæet som vist på fotoet.
- Dermed udsætter du dine ankel-, knæ- og hoftelod for unødvendig stor belastning.

Anbefalinger

- Kom længere frem på foden så du undgår direkte hæl-landing.
- En højere kadence som beskrevet på side 2 vil naturligt hjælpe affjedringen på vej.