Отчёт об оценке беговой техники с 3D-визуализацией

Время оценки: 19.02.2025 09:20

Отсканируйте QR-код для подробного отчёта и получите больше информации о беге

Длительность	Дистанция	Сожжено калорий	Средний темп	Кол-во шагов	Средняя длина шага
01:23:30	10 km	220 kcal	9'15'' km	8750 шагов	110 cm

Оценка беговой техники

Оценка нагрузки на суставы	★★★★☆
Оценка динамической отклонения центра тяжести при приземлении	★★☆☆☆
Оценка наклона центра тяжести влево/вправо	★★☆☆☆
Оценка наклона центра тяжести вперёд/назад	★★☆☆☆
Оценка нагрузки на суставы	★★☆☆☆
Оценка ротации колена внутренней/наружной	★★☆☆☆
Оценка кривой угла нагрузки на суставы	★★☆☆☆
Оценка коэффициента нагрузки на суставы	★★☆☆☆

Балл беговой техники **90**

По итогам стандартной оценки беговой техники с 3D-визуализацией в этой сессии: ваша беговая техника не имеет явных и устойчивых аномальных положений. Нагрузка на тазобедренные и коленные суставы в норме, положение приземления и вертикальная амплитуда в норме, центр тяжести тела остаётся по центру. Изменения углов в коленных суставах в норме. Можно умеренно повысить каденс до 170-180 шагов/мин во время бега. Продолжайте поддерживать хорошую беговую технику.

Пункты оценки беговой техники

Динамическая нагрузка на суставы

Тазобедренный сустав

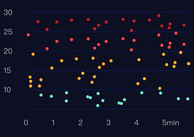
По оценке нагрузки на тазобедренные суставы в этой сессии: ваши тазобедренные суставы подвержены риску спортивных травм. Рекомендуем избегать чрезмерного скручивания бёдер, укреплять отводящие мышцы бедра (средняя ягодичная) и разгибатели бедра (большая ягодичная) регулярными силовыми тренировками, улучшать силу и стабильность кора и соблюдать осторожность из-за риска спортивных травм.

Коленный сустав

По оценке нагрузки на коленные суставы в этой сессии: ваши коленные суставы могут получить повреждения. Рекомендуем уменьшить длину шага, увеличить каденс (около или до 180 шагов/мин), приближать точку приземления стопы к центру тяжести, снижать ударную нагрузку и избегать спортивных травм.

Оценка отклонения центра тяжести при приземлении

Положение 10cm

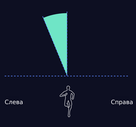


Отклонение центра тяжести при приземлении

По оценке отклонения центра тяжести при приземлении в этом забеге: отклонение центра тяжести при приземлении избыточно, что повышает риск травмы колена. Рекомендуем сократить длину шага, увеличить частоту шагов (около или до 180 шагов/ мин), приземляться ближе к центру тяжести, держать колени умеренно согнутыми и снижать ударную нагрузку на колени.

Наклон влево-вправо

Норма



Наклон влево-вправо

По оценке наклона центра тяжести влево-вправо в этом забеге: значительный наклон центра тяжести влево может влиять на устойчивость центра тяжести. Рекомендуем стабилизировать силу кора и давать рукам естественно качаться вперёд-назад для равновесия.

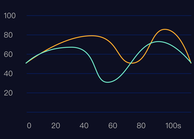
Наклон вперёд-назад

Норма

Наклон вперёд-назад

По оценке наклона центра тяжести вперёд-назад в этом забеге: смещение центра тяжести вперёд-назад (назад) значительно, что может влиять на ускорение при беге. Рекомендуем слегка наклонить тело вперёд — это улучшает ускорение при беге.

Оценка угла движения коленного сустава

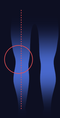


Угол движения коленного сустава

По оценке угла движения коленного сустава в этой сессии: значительный угол разгибания правого колена может повышать риск травмы колена. Рекомендуем держать колени слегка согнутыми, чтобы снизить нагрузку на колено и избежать спортивных травм.

Вальгус/варус левого колена

Норма

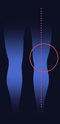


Левое колено

По оценке вальгуса и варуса левого колена в этой сессии: левое колено без значимого вальгуса или варуса. Продолжайте поддерживать хорошую беговую технику.

Вальгус/варус правого колена

Норма

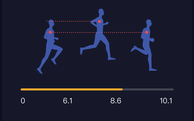


Правое колено

По оценке вальгуса и варуса правого колена в этой сессии: правое колено без значимого вальгуса или варуса. Продолжайте поддерживать хорошую беговую технику.

Оценка вертикальной амплитуды и коэффициента

Вертикальная амплитуда 10cm Длина шага 0.6m Вертикальный коэффициент 5%

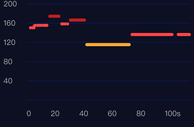


Вертикальная амплитуда и вертикальный коэффициент

По оценке коэффициента вертикальных колебаний в этой сессии: ваш коэффициент вертикальных колебаний высок и может быть снижен. Рекомендуем умеренно сократить шаг или увеличить частоту шагов, уменьшить вертикальное смещение центра тяжести и сделать беговую технику более плавной и лёгкой.

Каденс

Макс. 160 Каденс Средне 152 Каденс



Каденс

По оценке частоты шагов в этой сессии: ваша частота шагов низкая и может снижать эффективность бега. Рекомендуем умеренно повысить частоту шагов, улучшить механическую эффективность и повысить экономичность и плавность беговых движений.

Выход