

RunLab™

Yleiskatsaus

Mittarit

Mittarien vertailu

Kehittyminen



RunLab indeksi

5.7 /10



Keskivartalon hallinta



Erittäin hyvä



Rullaavuus



Erittäin hyvä



Pomppivuus



Tyydyttävä



Askeltiheys



Tyydyttävä

rpm



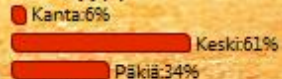
Tukivaihe



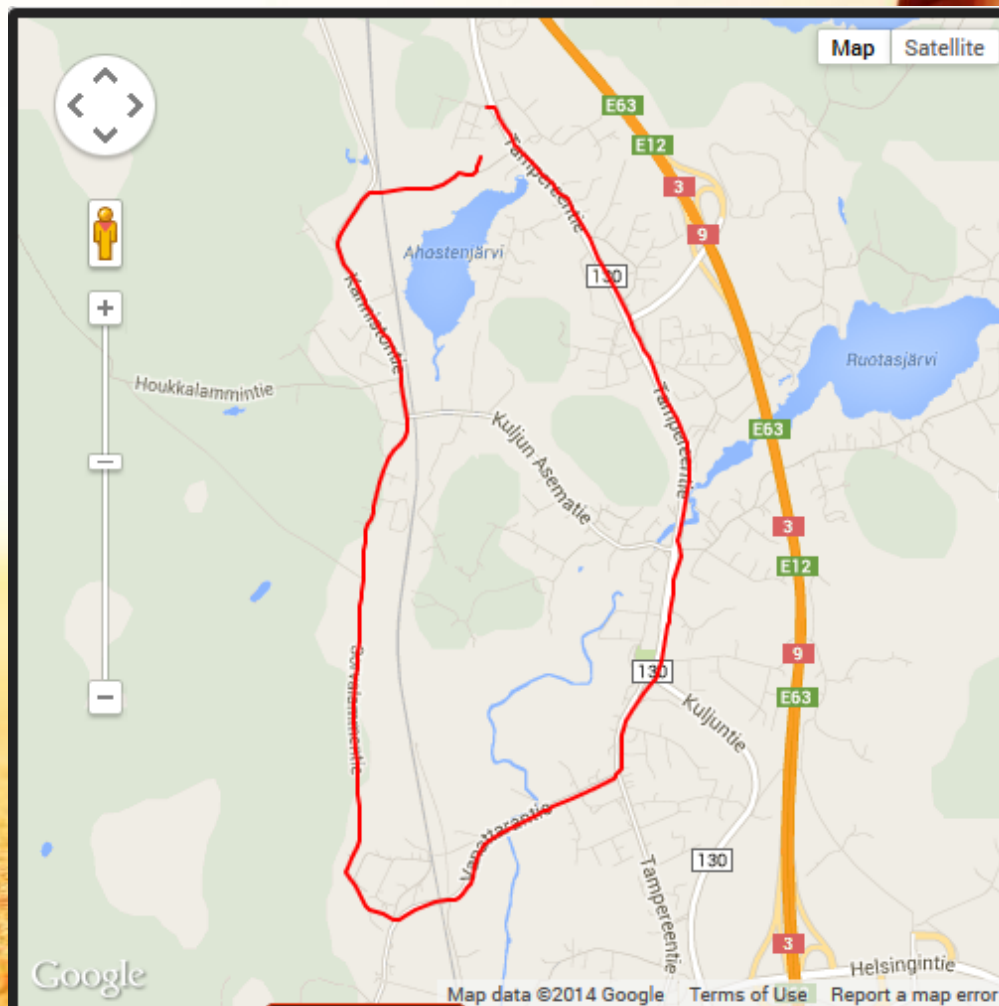
Erittäin hyvä



Askeltyyppi



Kanta: 6%
Keski: 61%
Pääkiä: 34%



Piilota kartta

Ville Varala



Päivämäärä
20.11.2013
dd.mm.yyyy

Aika
09:19
hh:mm

Matka
5.61
km

Kesto
33:15
hh:mm:ss

Keskinopeus
9.73
km/h

Keskivauhti
6:09
min:s/km

Juoksua
89
%

Juoksua
4611
askelta



RunLab indeksi

5.7 /10



Keskivartalon hallinta



Erittäin hyvä



Rullaavuus



Erittäin hyvä



Pomppivuus



Tyydyttävä



rpm

Askeltiheys



Tyydyttävä



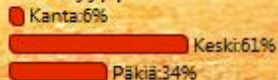
Tukivaihe



Erittäin hyvä



Askeltyyppi



7 Keskivartalon hallinta: /10



Jos keskivartalon hallinnan tulos on seitsemän tai yli, olet hyvällä tasolla. Heikko keskivartalon hallinta johtaa huonoon tasapainoon, heikkoon taloudellisuuteen ja kasvaneeseen loukkaantumisriskiin.



Pidä keskivartalon lihakset aktiivisina ja ryhti ylväänä. Keskivartalon lihaksiin kuuluvat syvät vatsalihakset ja alaselän pienet lihakset. Sisällytä keskivartalon lihasharjoituksia harjoitusohjelmaasi.



Ville Varala



Näytä kartta

Päivämäärä
20.11.2013
dd.mm.yyyy

Aika
09:19
hh:mm

Matka
5.61
km

Kesto
33:15
hh:mm:ss

Keskinopeus
9.73
km/h

Keskivauhti
6:09
min:s/km

Juoksua
89
%

Juoksua
4611
askelta

RunLab™

Yleiskatsaus

Mittarit

Mittarien vertailu

Kehittyminen



RunLab indeksi

5.7 /10



Keskivartalon hallinta



Erittäin hyvä



Rullaavuus



Erittäin hyvä



Pomppivuus



Tyydyttävä



Askeltiheys



Tyydyttävä



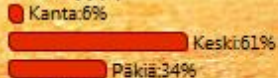
Tukivaihe



Erittäin hyvä



Askeltyyppi



8 Rullaavuus: /10



Mitä rullaavampi askel sitä vähemmän juoksussasi on jarruttavia elementtejä.



Askelluksesi on rullaavaa ja taloudellista.



Rullaava askel on talousempi. Harppova askel osuu maahan liian edessä kehoon nähden ja aiheuttaa ylimääräisiä jarruttavia voimia tukivaiheen alkuosassa.



Ville Varala



Näytä kartta

Päivämäärä
20.11.2013
dd.mm.yyyy

Aika
09:19
hh:mm

Matka
5.61
km

Kesto
33:15
hh:mm:ss

Keskinopeus
9.73
km/h

Keskivauhti
6:09
min:s/km

Juoksua
89
%

Juoksua
4611
askelta



RunLab indeksi

5.7 /10



Keskivartalon hallinta



Erittäin hyvä



Rullaavuus



Erittäin hyvä



Pomppivuus



Tyydyttävä



Askeltiheys



Tyydyttävä



Tukivaihe



Erittäin hyvä



Askeltyyppi



3 Pomppivuus: /10



Pomppivuus kertoo vartalon ylös-alas-liikkeen määrästä. Pyri minimoimaan pomppimista. Hyvä arvo keskinopeudellasi on alle 10 senttimetriä.



Kiinnitä huomiota askeleen työntövaiheeseen. Suuntaa askeleen työntövoima eteenpäin.



Hyödynnä isoja lihasryhmiä, kuten pakaralihaksia, luodaksesi eteenpäin vievää työntövoimaa mahdollisimman pienellä ylös-alas-liikkeellä.



Ylimääräinen ylös-alas-liike kasvattaa energiankulutusta ja heikentää näin juoksun taloudellisuutta.



Ville Varala



Näytä kartta

Päivämäärä
20.11.2013
dd.mm.yyyy

Aika
09:19
hh:mm

Matka
5.61
km

Kesto
33:15
hh:mm:ss

Keskinopeus
9.73
km/h

Keskivauhti
6:09
min:s/km

Juoksua
89
%

Juoksua
4611
askelta



RunLab indeksi

5.7 /10



Keskivartalon hallinta



Erittäin hyvä



Rullaavuus



Erittäin hyvä



Pomppivuus



Tyydyttävä



rpm

Askeltiheys



Tyydyttävä



Tukivaihe



Erittäin hyvä



Askeltyyppi



155 Askeltiheys:

askelta/min



Askeltiheys kertoo kuinka monta askelta juokset minuutissa. Hyvä arvo on noin 170-180 askelta minuutissa. Askeltiheyden kasvaessa juoksun tehokkuus paranee.



Keskimääräinen askeltiheytesi on alle 170 askelta. Aseta tavoitteeksi sen nostaminen 5%:lla, esimerkiksi 162 askelta minuutissa.



Liian alhainen askeltiheys liittyy usein harppomiseen ja pomppimiseen, mitkä kuluttavat turhaa energiaa. Alhainen askeltiheys liittyy usein myös kanta-askeltamiseen.



Ville Varala



Näytä kartta

Päivämäärä

20.11.2013

dd.mm.yyyy

Aika

09:19

hh:mm

Matka

5.61

km

Kesto

33:15

hh:mm:ss

Keskinopeus

9.73

km/h

Keskivauhti

6:09

min:s/km

Juoksua

89

%

Juoksua

4611

askelta

RunLab™

Yleiskatsaus

Mittarit

Mittarien vertailu

Kehittyminen



RunLab indeksi

5.7 /10



Keskivartalon hallinta



Erittäin hyvä



Rullaavuus



Erittäin hyvä



Pomppivuus



Tyydyttävä



rpm

Askeltiheys



Tyydyttävä



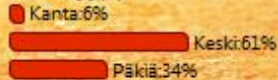
Tukivaihe



Erittäin hyvä



Askeltyyppi



31 Tukivaihe:
% / 236ms



Tukivaihe on askeleen osuus, jolloin jalka koskettaa maata. Lyhyempi tukiaika mahdollistaa elastisen energian hyödyntämisen ja taloudellisemman suorituksen.



Vinkkejä tukivaiheen lyhentämiseen:

- kasvata askeltiheyyttä
- hyödynnä lihasten kimmoisuutta jalan osuessa maahan
- pyri sijoittamaan askeleen maakontakti painopisteesi alle



Näytä kartta

Päivämäärä
20.11.2013
dd.mm.yyyy

Aika
09:19
hh:mm

Matka
5.61
km

Kesto
33:15
hh:mm:ss

Keskinopeus
9.73
km/h

Keskivauhti
6:09
min:s/km

Juoksua
89
%

Juoksua
4611
askelta



RunLab indeksi

5.7 /10



Keskivartalon hallinta



Erittäin hyvä



Rullaavuus



Erittäin hyvä



Pomppivuus



Tyydyttävä



rpm

Askeltiheys



Tyydyttävä



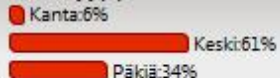
Tukivaihe



Erittäin hyvä



Askeltyyppi



Askeltyyppi

! Kantapää: 5% / Keskijalka: 60% / Päkiä: 33%



Noin 70% kuntojuoksijoista ovat kanta-astujia. Päkiä- ja keskijalan askelta pidetään yleisesti terveellisempänä kuin kanta-askelta. Juoksijoilla on olemassa henkilökohtaisia eroavaisuuksia.



Varmista että ettet juokse harppoen.



Tarkista, että askeltiheytesi on riittävä. Nopeampi askel pienentää tyypillisesti iskujen voimakkuutta.



Kokeile päkiäjuoksua harjoituksissa.



Etene kuitenkin vähitellen, sillä nopeat muutokset juoksutekniikassa aiheuttavat helposti kipuja ja vammoja.



Näytä kartta

Päivämäärä
20.11.2013
dd.mm.yyyy

Aika
09:19
hh:mm

Matka
5.61
km

Kesto
33:15
hh:mm:ss

Keskinopeus
9.73
km/h

Keskivauhti
6:09
min:s/km

Juoksua
89
%

Juoksua
4611
askelta