

Runningmetrics.

Vastleggen en analyseren.



Running efficiency/rendement van je looptechniek:

- Grondcontacttijd, vliegtijd, stapfrequentie en stap/paslengte.



Shock, belastende krachten:

- Brake effect, body bounce, g-Landing (impact), tibial shock en shockwaardes.



Motion beweging, specifieke kenmerken van de stap:

- Landing angle, toe-off angle en landing position
- Pronation excursion en maximal pronation velocity
- Pronation tibial shock, speed of pronation tibial shock, change of pronation/supination, maximal value en pronation average



Symmetrie van de loopwaardes en hun cyclus.



Power: energie

- Power en watt.

Voorwaarden:

- Loopdoel.
- Frequentie en methodiek.
- (Hardloop) schoenkeuze.
- Indien nodig steunzolen gebruik.

Wat kunnen we beoordelen:

- Waardes: tijdens een trainingsonderdeel, training of een trainingsperiode.
- Symmetrie: van de (gemiddelde) loopwaardes, rechts en links metingen of het verschil in deze metingen.
- Afwijking in het looppatroon.
- Verandering in de loopcyclus.
- Onderlinge verhoudingen van de diverse loopwaardes.
- Invloed van variabelen zoals trainingsmethodiek en trainingsfrequentie, schoenen, weersomstandigheden en omgevingsfactoren op de meetwaarden.

Door wie:



Hardloper



Trainer



Me