

## Juoksutekniikan analysointi polkujuoksuun soveltaen



Hyvä



Korjattavaa

Analysoi juoksutekniikkaa peilaten listan tekniikkakohtiin.

### Ylävartalo:

- Katse etuviistoon
- Niska pitkänä, pää pystyssä
- Hartiat rentoina ja alhaalla
- Kädet liikkuvat  $\sim 90^\circ$  kulmassa lähellä vartaloa suorassa linjassa eteen ja taakse
- Sormet rennosti nyrkissä
- Hyvä ryhti, rintakehä avoimena

### Keskivartalo ja lantio:

- Alaselässä neutraali notko
- Lantio kannateltuna, keskivartalossa tuki
- Lantio luut pysyvät samassa tasossa, lantio ei heilu puolelta toiselle

### Alavartalo ja askellus

- Askel tulee painopisteen alle
- Lyhyt askelpituus, nopea askelfrekvenssi  $+90/\text{min}$
- Korkeampi polvennosto kuin maantiejuoksussa
- Aktiivinen nilkka, ei löysä
- Jalkaterät eteenpäin

### Muuta huomioitavaa: