



Технические аспекты бега

Варианты постановки стопы

В зависимости от скорости бега, индивидуальных особенностей организма и обуви, все варианты имеют право на жизнь!



постановка на пятку



постановка на среднюю часть стопы



постановка на носок

Пронация стопы

- Определение с помощью «Мокрого теста»



ПРОНАЦИЯ ГОЛЕНИ



Гипопронация

Нормальная пронация

Гиперпронация

Износ подошвы как метод определения пронации

Гипер-пронация



Нормальная пронация



Гипо-пронация



Положение типа стопы левой ноги

	Супинация	Нормальное	Пронация
Фаза соприкосновения			
Фаза контакта			
Фаза отталкивания			
Места наибольшего контакта и стирания			

www.tenlis-i.com

Отпечаток стопы



Правильный изгиб стопы



Высокий изгиб стопы



Плоскостопие

Положение стопы



Нормальное




Супинация




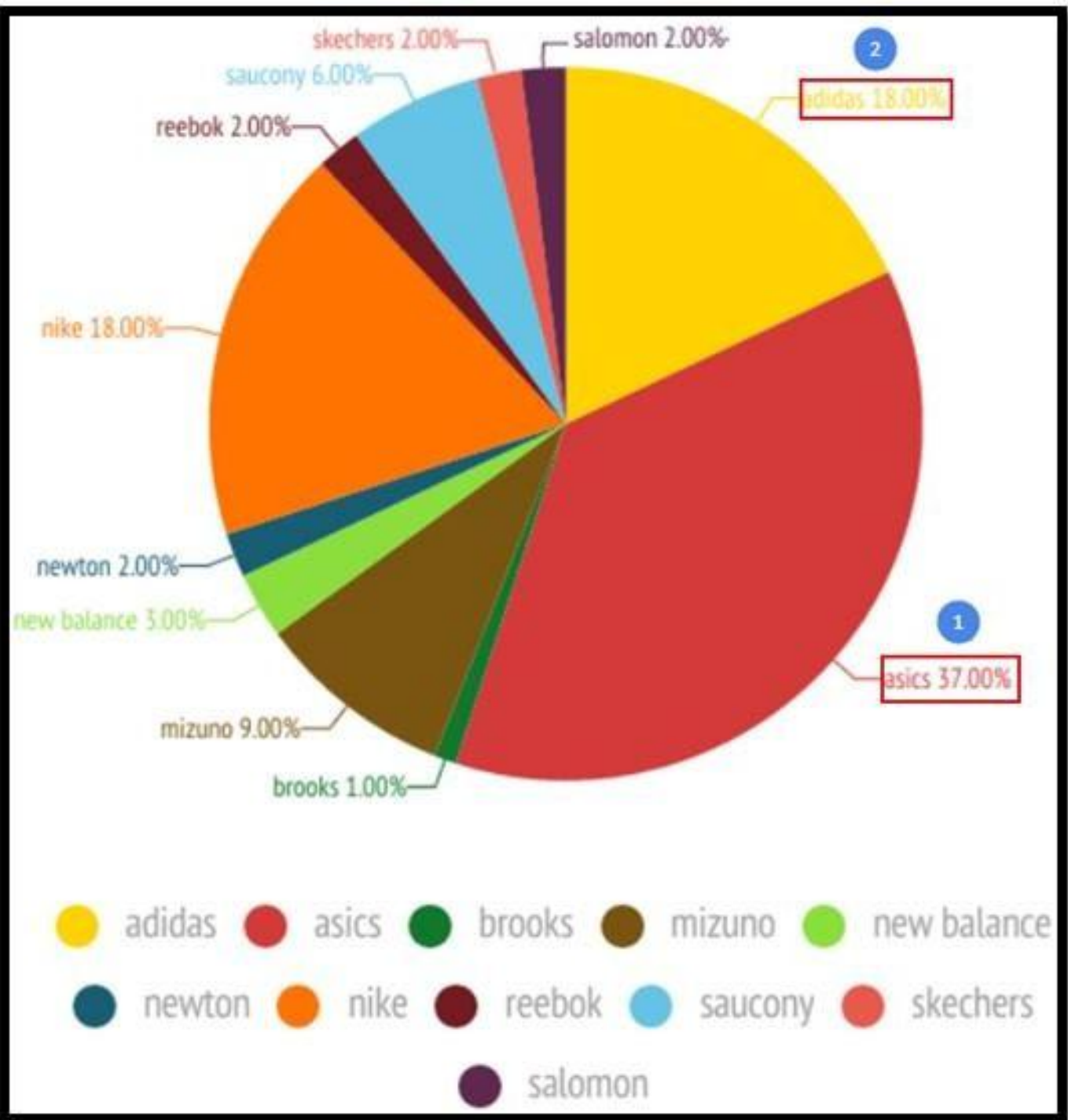
Пронация





















Выбор обуви в зависимости от пронации

 *runningwarehouse*
Pronation Control

Neutral		Support			Motion Control	
MIN	MOD	MIN	MOD	MAX	MOD	MAX





#1		Adidas Adistar Boost ESM		93	82 reviews
#2		Saucony Stabil CS 3		92	512 reviews
#3		Adidas Ultra Boost Uncaged		92	672 reviews
#4		Asics Gel Fortitude 7		92	99 reviews
#5		Nike Air Zoom Pegasus 33		91	296 reviews
#6		Nike Free RN Motion Flyknit		91	170 reviews
#7		Adidas Supernova Glide Boost 8		91	193 reviews
#8		Nike Flyknit Racer		91	541 reviews
#9		Salomon Snowcross CS		91	83 reviews
#10		On Cloudflow		90	152 reviews

Виды беговой обуви

Для длительных и восстановительных тренировок				Для соревнований и быстрых тренировок			
Для бега в тяжёлых условиях (trail-shoes) (внедорожники)	Для длительных тренировок в нормальных условиях (distance trainers)			Гладкая		Шипованная	
	Ограничивающие движение (motion control)	Стабилизирующие (stability)	Амортизирующие (cushion)				
	Для темпового бега (fast trainers, performance, light-weight)			Для соревнований в нормальных условиях (марафонки)(racing flats)		Для соревнований в кроссе (cross-country spikeless racing)	
				Для дистанций до 10 км	Для дистанций от 10 км и более	Шиповки для бега по дорожке (spike shoes)	
					Шиповки для соревнований в кроссе (cross-country racing spike shoes)		

И вот, на Бостоне-2015 сайт Shoes Ranger провел очередное независимое исследование на тему брендовых предпочтений марафонцев. Видео-камера была установлена на 11-й миле трассы Бостонского марафона. Был записан бег 15718 марафонцев - это 59% от всех участников.

Потом в замедленном режиме были просмотрены 11 часов съемки! Титанический труд!

Среди проанализированных участников - 59% мужчин, 41% женщин, что почти точно коррелируется с общими цифрами марафона в Бостоне-2015 - 55% мужчин, 45% женщин.

И вот результаты этого исследования:

Абсолютный победитель:

ASICS - 25.12%.

Мужчины - 24.57%, женщины - 26%.

Серебряный призер:

Brooks - 19.04%.

Мужчины - 16.46%, женщины - 22.9%.

Бронзовый призер:

Saucony - 11.38%.

Мужчины - 10.55%, женщины - 12.6%.

В сумме три призера забрали больше половины рынка настоящих марафонцев: 55.54%.

На 3-м и 4-м местах два гиганта спортивного экипа:

Adidas - 9.43% и Nike - 8.94%.

В сумме эти корпорации, тратящие на рекламу и маркетинг на пару порядков больше, чем любой другой бренд, имеют 18.34%. Это не дотягивает даже до 2-го места Brooks, не то, что до лидера ASICS.

Adidas и Nike скупали почти всех топовых бегунов, бомбят рекламой на всех возможных площадках, но с настоящими технологиями PR-у бороться невозможно в нишевых сегментах. Там работает только качество.

Вплотную к этим монстрам спортивной индустрии идут еще два очень достойных беговых бренда:

Mizuno - 7.83% и New Balance - 6.79%.

Отметим еще резкий прогресс Hoka One One. Эта компания продвигает тренд максимализма - 5.43%.

Другой новичок бегового рынка Newton все дальше отходит от своей первоначальной экстравагантности и лозунга "единственно правильных кроссовок для естественного бега" и тоже смог преодолеть рубеж 1% - 3.84%.

И швейцарский бренд On тоже набирает популярность - 2.35%

Модели кроссовок с IM 2016 Кона

Бренд	Мужчины	Женщины	Всего
1. ASICS	17%	17%	17%
2. Hoka One One	16%	16%	16%
3. Saucony	12%	14%	13%
4. Brooks	8%	9%	8%
5. New Balance	8%	7%	8%
6. Newton	8%	7%	8%
7. Adidas	8%	6%	7%
8. Nike	6%	7%	6%
9. Mizuno	5%	5%	5%





