

SALMING.

SALMING.

Salming RunLAB™
Full-body
Running
Analysis
runlab.salming.com

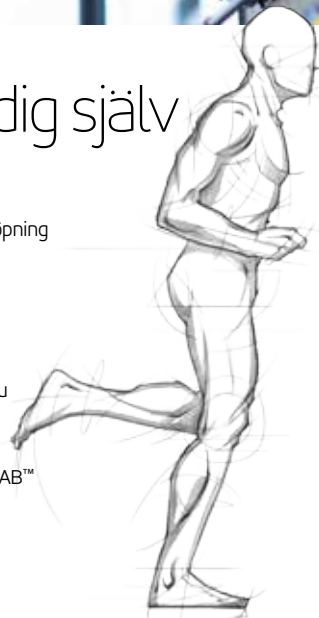




Ställ fem enkla frågor till dig själv

- » Vill du springa fortare med mindre ansträngning?
- » Är du intresserad av att få en djupare insikt om löpteknik och få din löpning jämförd med elitlöpare?
- » Är du intresserad av att minska risken för att råka ut för en skada?
- » Är du ofta skadad och vill du få insikt om vad som kan vara orsaken till skadorna?
- » Vill du få individuellt anpassade råd och rekommendationer om hur du kan förbättra din löpteknik och vilka övningar (rörlighet, styrka och koordination) som hjälper dig att säkerställa en teknikförbättring?

Om svaret är ja på någon av dessa frågorna ovan, då är Salming RunLAB™ något för dig – Full- body running analysis.



Hur det fungerar i praktiken

TESTET TAR 60 MINUTER FRÅN BÖRJAN TILL SLUT:

1. När du har bokat ett test kommer du till rörelselabbet där du möter en löpexpert och en operatör. Du byter om till träningskläder och vi sätter 35 markörer på din kropp.
2. Värm upp i 3-5 minuter på ett löpband i lugnt och bekvämt tempo.
3. Sedan blir du ombedd att springa i olika hastigheter på löpbandet. Hastigheterna väljs utifrån din löpkapacitetsnivå. Hastigheterna är från 2.30 min/km till 6 min/km. Du springer totalt sett i 5-10 minuter medan dina löprörelser registrerats i motion capture systemet.
4. När du har avslutat löpningen, bearbetas din data av en speciell mjukvara och ut av det produceras det en rapport full av diagram och tabeller. Vår löpexpert utvärderar resultatet och ger dig råd på hur du kan utveckla din löpteknik. Resultatet får du sen i en omfattande rapport som du kan hämta hem online via ditt konto.



Vad ska du ha på dig?

- » Välj tights byxor likt cykelbyxor eller tights, helst utan reflexer.
- » Uptill erbjuds du vårt specialdesignade RunLAB™ linne och som tjej väljer du mellan linnen eller endast sport-BH.
- » Löpskor, gärna rena och utan reflexer.
- » Spring ej innan analysen och smörj inte in kroppen innan du kommer, markörerna fäster dåligt då.

Notera att det finns omklädningsrum och dusch i huset.



Avancerad motion capture-teknologi



Vårt RunLAB™ är utrustat med avancerad motion capture teknologi från Qualisys som mäter rörelser i 3D rum – det är samma teknologi som används vid animeringar i filmstudios för att animera 3D karaktärer. Teknologin används också av elitidrottsmän, terapeuter och forskare inom biomekanik.

Vårt kamerasystem använder sig av optical motion capture system och passiva markörer, som erbjuder större noggrannhet än traditionella videoanalyssystem.



Utvärdering av din löpeteknik

Vi erbjuder löpare oavsett nivå en unik möjlighet att analysera sin löpeteknik. Vi står för ett holistiskt förhållningssätt till löpningen och hela kroppens funktion. Det är också därför din rapport innehåller träningsprogram för att öka din muskelstyrka och förbättra din rörlighet i specifika områden samt ge tips på koordinationsövningar som hjälper dig att utveckla din löpeteknik. Hela analysen tar ca 60 minuter och är friskvårdsbaserad.



Genom att göra en löpanalys, deltar du också i ett stort forskningsprojekt i biomekanisk löpning. På sikt kommer dessa data hjälpa forskare förstå hur en bra löpeteknik ser ut, hur man tidigt upptäcker skador, och hur man totalt sett undviker skador. Analysen görs på Salmings RunLAB™ i Salmings Running Store, Ekonomivägen 2, Askim i Göteborg. Utvärderingen och rådgivningen utifrån rapporten tar strax under 45 minuter. Vi förutsätter att du är 15 år eller äldre.

Vår **löpexpert** utvärderar resultatet och ger dig råd på hur du kan utveckla din löpeteknik. Resultatet får du i en **omfattande rapport** som du kan hämta hem online via ditt konto.

BOKNINGSSIDA: runlab.salming.com

PRISINFO:

- » STEG 1: Analys. **Pris: 1495:-**
- » STEG 1+2: Analys + 2 utbildningstillfällen där du praktiskt får hjälp med att förstå, förbättra och träna på råden som du fått. **Pris: 1995:-**
- » STEG 3 Gruppträning för löpfunktion tillsammans med Elitrehab. Träning för dig som gjort en löpanalys samt de två uppföljningstillfällena och behöver ytterligare hjälp med att träna upp det som saknas för att springa bättre.



www.salmingrunning.com



Vad du får!

- » En helkroppsbedömning av din löp teknik, som mäts in i ett tredimensionellt 8 kamera system med 400 bilder per/s.
- » En omfattande jämförelse mellan din löp teknik ställt mot en databas av skadefria elitlöpare.
- » Vår löpexpert ger dig personliga råd, observationer samt rekommendationer.
- » Du får individuella råd på träningsövningar som hjälper dig att förbättra din teknik och/eller styrka, rörlighet och koordination.
- » Två animerade 3D videos omgjorda till ett skelett visas framifrån och från sidan. Detta ger dig insikt hur din löp teknik i själva verket ser ut.
- » Två ”verkliga” videofilmer som visar din löpning från sidan och framifrån.
- » En omfattande vetenskaplig webbrapport som bedömer resultatet av din löp teknik.



Vad mäts? RAPPORTEN INNEFATTAR GRAFER, TABELLER OCH DATA FÖR FÖLJANDE PARAMETRAR OCH ALL DATA VISAS I ALLA OLIKA HASTIGHETER.

- | | | |
|------------------------------------|---|---|
| » Steg/min (kadens) | » Fotvinklar | » Överkroppens rotation |
| » Steglängd | » Fotens rotation (pronation, supination) | » Armbågsvinkel |
| » Kontakttid | » Fotisättning (häl, mellanfot, framfot) | » Armbågens rörelse sett framifrån |
| » Flygtid | » Fotens löpväg sett framifrån | » Händernas rörelse |
| » Höftens vertikala rörelse | » Löphjulet | » Avstånd mellan häl och masscentrum vid fotisättning |
| » Höftsidornas rörelse upp och ner | » Överkroppens rörelse fram och tillbaks | |
| » Höftens tilt | » Överkroppens rörelse sida till sida | |
| » Höftens rotation | | |
| » Knävinklar | | |



www.salmingrunning.com

Vikten av att ha en bra löp teknik

Olika forskningsrapporter visar att så mycket som 40-70% av alla löpare har minst en skada varje år. Små brister i löp tekniken kan orsaka skador eller minska din löp-prestations förmåga. Orsaken är löpningens inneboende repetitiva natur med alla upprepade rörelser.

Du tar cirka 1000 steg per kilometer och varje steg belastar din kropp med 3-5 gånger din kroppsvikt. Många skador smyger sig på utan att man riktigt märker det, men över tid så blir det värre om de inte behandlas.

Vad orsakar denna höga procent av skador? Sakerligen är det mer komplicerat än att bara ta på sig rätt löparsko.

Detta är orsaken till varför en bra löp teknik är så viktig. Men vad definierar en bra löp teknik?

För att svara på den frågan så har vi skapat en omfattande biomekanisk databas innehållande skadefria elitlöpare. Genom att jämföra löpare med denna databas kan vi upptäcka felaktiga mönster i olika löpstilar.

Utvecklar du din löp teknik så kan du med mindre ansträngning öka din förmåga att springa fortare. Forskning har också visat att biomekanisk utveckling av löpsteget med en större neuromuskulär kontroll förebygger skador (Runners' World).

SALMING.
running analysis

RunLAB
POWERED BY QUALISYS



Öka prestationsförmågan, förebygg skador. **Gör en screening hos Elitrehab.**

Med en screening får du en noggrann genomgång av dina förutsättningar att springa med en skadefri och optimalt fungerande kropp. Vi testar rörlighet, styrka, stabilitet, balans, spänst och mycket mer för att du skall få en bild av hur din kropp fungerar.

På så sätt kan vi ge dig rekommendationer kring hur du bör komplettera din löpträning med annan träning och lägga upp ett träningsprogram som kommer åt dina svaga länkar och stärker upp din kropp till en fungerande helhet.

Vikten av att ha en bra löpteknik

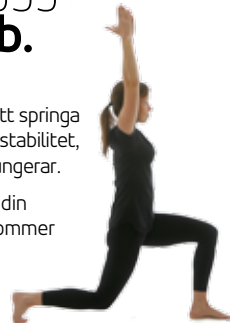
På Elitrehab jobbar idrottsmedicinskt specialiserade sjukgymnaster som alla är aktiva inom idrotten. Vårt mål är att arbeta med en skadeförebyggande, prestationshöjande rehabilitering. Det innebär att om du rehabiliterar din skada hos oss tittar vi även på resten av kroppen när vi lägger upp ditt program. Kanske är det så att du behöver förbättra din bålstabilitet, knäkontroll eller rörlighet för att kroppen skall kunna springa bättre och skada sig mer. Då tränar vi det samtidigt som vi rehabiliterar den aktuella skadan du söker för. Vi arbetar också skadeförebyggande vilket betyder att du under din rehabilitering får lära dig hur du kan förebygga att nya skador uppstår, kanske genom att komplettera din löpträning med några specifika övningar ihop med träningen. Att jobba skadeförebyggande betyder

också att vi föreläser om skadeförebyggande träning, att vi gör screening av löpare under försäsong så man kan bygga upp kroppen ordentligt inför säsong och att vi har gruppträning där man praktiskt kan lära sig träna med en riktigt bra teknik.

Har du en skada som du behöver hjälp med bokar du tid hos någon av våra idrottsmedicinska specialiserade sjukgymnaster.

Vill du göra en screening för att testa dina förutsättningar för att springa bokar du tid på info@elitrehab.com

Screeningen utförs av våra idrottsmedicinska specialiserade sjukgymnaster



ElitRehab



På Elitrehab jobbar idrottsmedicinskt specialiserade sjukgymnaster som alla är aktiva inom idrotten och har erfarenhet av träning på alla nivåer, från motionärslöpare till elit. Här kan du få hjälp både med att förebygga och rehabilitera löpskador samt att få en noggrann funktionsanalys av dina förutsättningar att springa optimalt utan skador.

Åter till löpning efter skada

Har du en känning eller en redan utvecklad skada får du hjälp med undersökning, behandling och rehabilitering hos Elitrehab.

Elitrehab arbetar med en aktiv rehabilitering med mål att du skall komma tillbaka till löpningen så fort som möjligt. Med sitt skadeförebyggande, prestationshöjande koncept tittar man även på resten av kroppen och hur man bör träna för att behålla och kanske till och med förbättra prestationen efter avslutad rehab.period.

Pris: 80:- (eller frikort)

Funktionscreening för löpare

Öka dina förutsättningar att springa bättre och skada dig mindre

Med en funktionscreening får du en noggrann genomgång av dina förutsättningar att springa med en skadefri och optimalt fungerande kropp. Här testas rörlighet, styrka, stabilitet, balans, spänst och mycket mer för att få en bild av hur din kropp fungerar. På så sätt kan du få specifika rekommendationer kring hur du bör komplettera din löpträning med annan träning. Du får också specifika övningar som kommer åt dina svaga länkar samt stärker upp din kropp till en fungerande helhet.

En funktionscreening med uppföljande program är en bra skadeförebyggande åtgärd att göra under försäsong för att kunna träna och förbereda kroppen på bästa sätt för en skadefri löpsäsong.

Pris: 1 295:-

Gruppträning för löpfunktion

Vill du öka dina förutsättningar att springa med god teknik? Då bör du träna, inte bara löpning utan också styrka, rörlighet, stabilitet och spänst.

Har du gjort en löpanalys eller funktionscreening och behöver hjälp med att träna upp det som saknas för att springa bättre?

Var med en eller flera gånger och träna löpfunktion i grupp med fokus på prestationshöjande och skadeförebyggande övningar och bra feed-back till varje deltagare.

Pris/gång: 50:-

Kontakt: info@elitrehab.com

Mer information: www.elitrehab.com





A. Utför screeningar – i skadeförebyggande och prestationshöjande syfte

Som ett komplement till löpanalysen eller som en individuell åtgärd.

Mål med screeningen: Utvärdera funktion och eventuella svaga länkar som kan sänka prestationsförmågan eller öka risken för skada i samband med löpning.

B. Rehabiliterar skador

Elitrehab gör en bedömning av skadan och lägger upp ett rehabiliteringsprogram med eventuell kompletterande behandling. Då vidare utredning behövs samarbetar Elitrehab med ortopedier på Perago, Carllanderska sjukhuset.

Mål med rehabiliteringen: Att kunden skall återfå full löpförmåga så snart som möjligt och under sin rehabilitering har lärt sig om hur man kan förebygga att nya skador uppstår.

C: Bedriver gruppträning – i skadeförebyggande och prestationshöjande syfte

Elitrehab arrangerar gruppträning, upplagt som ett cirkelpass med olika stationer, i syfte att träna de funktioner och kvalitéer som en löpare behöver för att springa bättre och skada sig mindre.

Mål med gruppträningen: Sprida kunskap om god träningsteknik och öka funktionsförmågan hos de idrottare som deltar.

D. Arrangerar föreläsningar, workshops och utbildning inom skador, löpfunktion och skadeförebyggande träning

Elitrehab anordnar föreläsningar som antingen har ett rent teoretisk upplägg med information om olika skador relaterade till löpning. Men också workshops där man lär sig hur man stärker upp olika funktioner i kroppen för att prestera bättre och skada sig mindre.

Mål med föreläsningar: Öka kunskapsnivån hos löpare och löptränare om skador inom löpning och hur man kan träna skadeförebyggande och prestationshöjande.

