

## Grundläggande löpteknik för motionärer

(Löpteknikskurs i 3 timmar)

Den naturliga starten för en motionär som vill börja förbättra sin löpteknik är att delta i en utbildning i Grundläggande löpteknik för motionärer (även kallad mini-clinic i löpteknik). Den ger en utmärkt grund då deltagaren får både den grundläggande teorin och en hel del praktik i löpteknik. Under de tre timmarna hinner man även med 2 videoanalyser.

Utbildningen har maximalt 10 deltagare och alla nivåer av motionärer är välkomna, från den riktiga nybörjaren (ex. inte sprungit på 15 år) till den relativt högpresterande motionären (ex. springer 37 min på milen). Bättre löpare än detta bör få ett mer individuellt anpassat upplägg för att få en bra utveckling.

### **Anmälan**

Anmälan görs via hemsidan <http://bgmsanalys.se> där även inplanerade utbildningar finns presenterade. Vid frågor och funderingar går det att höra av sig till [markus@bgmsanalys.se](mailto:markus@bgmsanalys.se) eller 070-556 67 82.

**Har hållit löpteknikutbildningar för motionärer sedan 2009**

### **Om Löpteknik.se**

Drivs av Markus Stålbom, sportbiomekaniker, som påbörjade sin resa i förståelsen av löpteknik för över 13 år sedan. Under dessa år har han bland annat hunnit med en 5-årig ingenjörsutbildning med inriktning på människokroppens belastnings- och rörelsemönster, jobbat på Högskolan i Halmstad och träffat och diskuterat löpteknik med några av världens kunnigaste personer i området. I början av 2009 började han som första svensk att aktivt utbilda och träna motionärer i löpteknik.

### **Markus Stålbom**

#### **Sportbiomekaniker**

BGMS Analys

<http://bgmsanalys.se>

070-5566782

[markus@bgmsanalys.se](mailto:markus@bgmsanalys.se)



*Drivs genom*

**BGMS ANALYS**  
**SPORTBIOMEKANIK**