



Tapaus Tadesse

Timo Vuorimaa

Uskomaton taloudellisuus

- Maksimaalinen hapenottookyky 83 ml/kg/min, mutta...
- hapenkulutus maratonvauhdilla vain 150 ml/kg/km (50 ml/kg/min)
- ”normaaleilla” hyvillä juoksijoilla n. 200 ml/kg/km (65-70 ml/kg/min)

Tadessen ”mitoista”

- pituus 163cm, paino 54 kg > BMI 20.3 kg/m²

kevytrakenteinen, mutta ei poikkeuksellisen kevyt

- Jalkojen suhteellinen pituus 54%

ei poikkeuksellisen pitkäjalkainen

- Pohkeen ympäryys 31.5 cm

hoikemmat jalat kuin eurooppalaisilla juoksijoilla

Korkealtako selitys

- Onko sopeutuminen korkealla juoksemiseen muutakin, kuin hapenottokyvyn ja hapenkuljetuskapasiteetin kasvua?
- Pakottaako korkealla harjoittelu elimistön selviämään vähemmällä hapella?
- Kannattaa seurata aikaisempaa tarkemmin