

## Laufanalyse

Das zwei- bis fünffache des Körpergewichts wirkt bei jedem Laufschrift auf das Sprunggelenk und den Laufschuh. Es ist somit essentiell, den Laufschuh optimal an die einzelne Person anzupassen und den Laufstil zu optimieren.

Bei der Laufanalyse wird mit mechanischen Hilfsmitteln, wie Laufband, Videokamera und Aufzeichnungsgerät, der Laufstil bewertet und Laufschwächen eindeutig aufgezeigt. Anhand der so gewonnenen Erkenntnisse wird eine individuelle Empfehlung hinsichtlich Schuhwerk, Laufstil und Muskelaufbau möglich - ein Muss für jeden Läufer!

Die Laufanalyse ist sowohl für Laufanfänger als auch für sportlich ambitionierte Läufer sehr gut geeignet.

Die Durchführung erfolgt gemeinsam mit einem Kooperationspartner der REVITALIS GmbH.

### Vorteile der Laufanalyse

- Erfassung und Optimierung des Laufstils
- Optimale Anpassung des Schuhwerks
- Genaue Analyse der Lande-, Stütz- und Abdruckphase
- Aufzeigen von Laufschwächen
- Verminderung von Sportverletzungen



## Rahmenbedingungen

Laufanalyse



*Inhalt:*

Eingangsgespräch, Durchführung der Laufanalyse, Ergebnisbesprechung

*Zeitlicher Rahmen:*

30 Minuten

*Personeller Aufwand:*

Pro Teilnehmer ein ausgebildeter Mitarbeiter

*Kosten:*

Auf Anfrage