

LAUFSPORT AUS LEIDENSCHAFT

KOMM' INS LAUFLABOR: LAUFLABOR, LAUFSTILOPTIMIERUNG, LAUFSCHULE





DAS LAUFLABOR

NUR FÜR PROFIS? Das ändern wir für Sie.

Bisher waren Analysen professionellen Athleten vorbehalten. Nun steht dieser Service bei Laufsport Saukel jedem zur Verfügung.

Unser Ziel ist es

- Ihnen zu helfen, verletzungsfrei zu laufen.
- Ihre Lauftechnik zu verbessern.
- sportunabhängig Ihr Lauftempo zu steigern.

Hierfür steht ein Labor mit modernster Technik bereit, die anhand einer speziellen Software Ihre Bewegung bis ins kleinste Detail darstellt. So erkennen wir die Ursächlichkeiten Ihrer Beschwerden.

Als Ergebnis erhalten Sie eine fachliche Auswertung mit detaillierten Informationen. Dazu empfehlen wir Ihnen aktive als auch passive Maßnahmen. Diese erhalten Sie auf Wunsch auch auf einer für Sie persönlich erstellten CD.



DAS LAUFLABOR

UNSER SERVICE. Speziell für Sie.

Bei Laufport Saukel ist es nun möglich, professionelle Analysen erstellen zu lassen. Unser Ziel ist es, Ihnen dabei zu helfen, verletzungsfrei zu laufen und Ihre Lauftechnik zu verbessern. Sie können dadurch sportunabhängig Ihr Lauftempo steigern.

Das Labor verfügt über modernste Technik: Während Sie auf einem medizinischen Laufband gehen oder laufen, werden Sie aus vier Perspektiven von Hochgeschwindigkeitskameras aufgenommen. Die Analyse erfolgt über eine spezielle Biomechanik-Software die Ihre Bewegung bis ins kleinste Detail darstellt. So werden die Ursächlichkeiten Ihrer Beschwerden erkannt.

Sie erhalten eine fachliche Auswertung mit detaillierten Informationen für eine verbesserte Muskelbalance, um Verschleißerscheinungen (z. B. Arthrose) langfristig vorzubeugen. Wir empfehlen Ihnen aktive als auch passive Maßnahmen wie die richtige Laufschuhwahl, Einlagenempfehlungen, sowie Kräftigungs-, Dehnungs- und Koordinationsübungen.

Auf Wunsch bekommen Sie diese Informationen auch auf Ihrer persönlichen CD zum Anschauen zu Hause oder zur Weitergabe an Ihren Arzt oder Physiotherapeuten.



Für die Bewegungsanalyse ist neben der Ausbildung des Analysten und der korrekten Vorgehensweise eine entsprechende Ausstattung des Lauflabors notwendig. Um die Funktion des Bewegungsapparats vergleichbar zu machen, ist es über die Software möglich, bestimmte Winkel einzuzeichnen und zu erfassen.



currex[®]
motion analysis solutions



DIE ANALYSE

PREMIUM | Fuß, Knie, Beinachse, Rücken

In der umfangreichsten Analyse findet der gesamte Körper Berücksichtigung. Basierend auf der Standard-Analyse werden Becken, Oberkörper und Rücken inklusive der Wirbelsäule in die Vermessung einbezogen.

- Beschwerden im Lendenwirbelsäulenbereich und unterer Rücken (z. B. ISG)
- Hüftbeschwerden (z. B. Dysbalancen, Arthrose, Schleimbeutelverletzungen)
- Beschwerden orthopädischer Herkunft

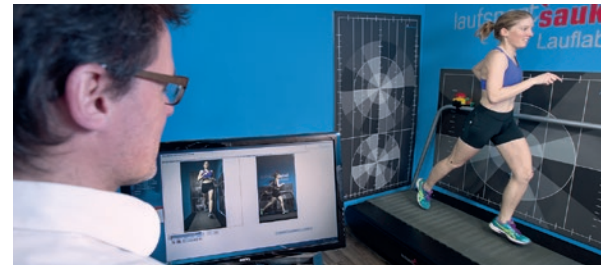
Dauer der Analyse ca. 70 Min. | Preis: 109,- €

STANDARD | Fuß, Knie, Beinachse

Aufbauend auf die Basis-Analyse werden die Tibia-Rotation, die dynamische Stellung der Beinachse, die Beckenstabilität und das Kniebewegungsmuster analysiert. Sie erhalten eine umfassende Beratung zur Beinstellung sowie Tipps zum Laufstil.

- Kniebeschwerden
- Achillessehnen- und Schienbeinbeschwerden
- Schmerzen im Bereich des Oberschenkels
- Laufeinsteiger und CheckUp vor dem ersten Marathon

Dauer der Analyse ca. 50 Min. | Preis: 79,- €



Es gibt eine ganze Reihe von typischen biomechanischen Abweichungen, die mit bestimmten Laufverletzungen im Zusammenhang stehen. Sie alle haben eines gemeinsam: Man sieht sie am besten in der Bewegung.



BASIS | Fuß

Im Mittelpunkt dieser Variante stehen Fuß, Unterschenkel und Sprunggelenk. Besonderes Augenmerk gilt hier der Pronations- und Abrollbewegung des Fußes.

- Fuß- und Sprunggelenksbeschwerden
- Sportschuhberatung
- Einlagenberatung
- Laufeinsteiger

Dauer der Analyse ca. 30 Min. | Preis: 49,- €

ORGANISATORISCHES

SO IST ES RICHTIG: Bekleidung und Schuhe.

Für eine professionelle Analyse ist diese Kleidung nötig:

- Basis- und Standard-Analyse: Kurze Hose, die das Knie nicht bedeckt und ein enganliegendes Oberteil.
- Premium-Analyse: Eng anliegende Schwimmhose für Männer (Briefs). Eng anliegenden Badeanzug, besser einen Bikini oder Bustier für Frauen.
- Bitte bringen Sie unbedingt Ihre getragenen, sportart-spezifischen Lieblingsschuhe und ggf. Einlagen mit.
- Lauftechnik-Analyse: Enganliegende kurze Laufbekleidung



Es ist notwendig, anatomische Messpunkte zu markieren, um Gelenkachsen sichtbar zu machen. Sorgfältig angebrachte Markierungen sind die Voraussetzung für die Vergleichbarkeit der Analyse. Eine Analyse ohne Markierungen oder mit Markierungen auf einer weiten Hose, hilft bei der Auswertung nicht weiter.





DIE LAUFSTILOPTIMIERUNG

LAUFTECHNIK: Professionelles Wissen verhilft zum Vorsprung.

Laufstilanalyse

- 4D-Analyse
- 2D-Winkelvermessung

Dauer der Analyse ca. 50 Min. | Preis: 79,- €

Lauftechniktraining

~~5 Trainingseinheiten zur Verbesserung Ihrer Lauftechnik~~

- ~~Laufstilanalyse~~
- ~~Optimierung der Lauftechnik~~
- ~~Individuell angepasstes Lauf ABC~~
- ~~Funktionales Training zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen~~
- ~~Lauftechniktraining unter Anleitung~~

~~Dauer je Einheit ca. 60 Min. | Preis: 249,- €~~

Schneller und gesünder im Ziel mit biomechanischer Hilfe. Neben Therapie und Prophylaxe hilft die Bewegungsanalyse auch dem Trainer, ermöglicht sie doch die Beurteilung der Laufbewegung im Hinblick auf ihre Effizienz. Durch das Feststellen von unökonomischen Fehlbewegungen können wir Kräftigungs-, Stretching- und Koordinationsübungen empfehlen.





DIE LAUFSCHULE

PROFESSIONELL LAUFEN LERNEN: Gemeinsam läuft's besser.

Die Laufschule Saukel bietet Kurse mit individueller Betreuung für Laufeinsteiger bis hin zu Wettkampfläufern an.

Der Grundgedanke der Laufschule Saukel ist, Spaß an der Bewegung zu vermitteln. Dabei werden die aktuellsten Ergebnisse der sportwissenschaftlichen Forschung einbezogen. Dadurch kann sowohl der Einsteiger, als auch der ambitionierte Läufer durch unser Trainierteam auf das Know-how des Spitzensports zurückgreifen.

Wir legen besonderen Wert auf die Kompetenz der Trainer und Betreuer sowohl im Laufsektor, als auch im Nordic Walking.



Wir bieten Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene sowie Wettkampfvorbereitung für Halbmarathon, Marathon und bald auch Triathlon an.





Kronenstraße 12
87435 Kempten

Fon: +49 831 201218

Fax: +49 831 201236

info@laufsport-saukel.de

www.laufsport-saukel.de