



## LAUF- UND GANGANALYSEN

Gesunde Bewegung durch neuste Analysemöglichkeiten und professionelle Beratung



## LAUF- UND GANGANALYSEN

Die Lauf- und Ganganalysen geben Aufschluss über mögliche Fehlstellungen am Bewegungsapparat. Daraus können gezielte Massnahmen abgeleitet werden, die je nach Bedarf nicht nur auf die Bekämpfung oder die Prävention von Beschwerden, sondern auch auf die Optimierung der Laufleistung abzielen.

Neuste wissenschaftliche Erkenntnisse gepaart mit einem breit aufgestellten Analyseangebot ermöglichen es uns, eine vollumfängliche Ursachenforschung durchzuführen. Für die unterschiedlichen Analysen setzen wir ausschliesslich dafür ausgebildete Bewegungs- und Sportwissenschaftler:innen mit biomechanischer Spezialisierung ein.

Alle Lauf- und Ganganalysen werden in einem professionellen Rahmen und in modernen Laboren durchgeführt. Dank unseren unterschiedlichen Standorten sind wir immer in Ihrer Nähe und können auf Ihre Anliegen eingehen und Empfehlungen tätigen. Somit kommen nicht nur Sportler:innen, sondern auch Nicht-Sportler:innen voll auf ihre Kosten.

### KEY FACTS

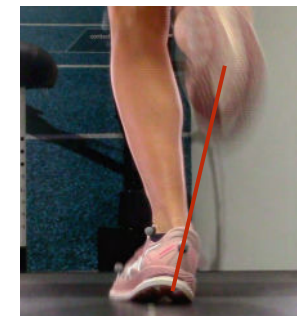
- + Schmerzfrei gehen, laufen und trainieren
- + Verletzungen/Überbelastungen vermeiden und gezielt entlasten
- + Funktionelle Defizite und muskuläre Dysbalancen erkennen
- + Belastung der Gelenke und Muskeln quantifizieren und reduzieren
- + Leistung/Laufökonomie analysieren und optimieren
- + Gezielte Übungs- und Trainingsempfehlungen erhalten
- + Fachberatung rund um den individuell passenden Sport- und Laufschuh

## LAUFSCHUHANALYSE UND -BERATUNG

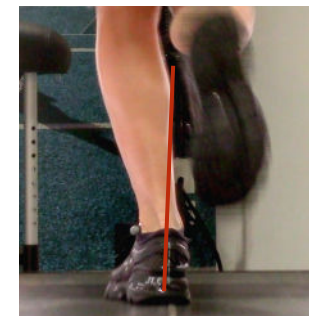
Mithilfe der Laufschiuhanalyse finden wir den für Sie individuell passenden Laufschuh.

Der optimal passende Laufschuh ist für das Laufgefühl und die muskuloskelettale Belastung entscheidend, da er neben Stabilität und Dämpfung auch einen massgeblichen Einfluss auf das Abrollverhalten eines Läufers hat. In der Analyse werden die Stabilität des Rückfusses, der Beinachse und des Beckens mittels Videoaufnahmen visuell überprüft, um allfällige Fehlbelastungen bei der darauffolgenden Wahl des Laufschuhes berücksichtigen zu können.

Dauer: 30 Minuten / Kosten: CHF 0.–\*



*Falscher Laufschuh ohne Mass-Einlagen*



*Optimaler Laufschuh mit Mass-Einlagen*

In Kooperation mit:



### KEY FACTS

- + Test diverser Laufschuhe auf dem Laufband/der Laufbahn
- + Überprüfung der lafrelevanten Parameter (wie z. B. Stabilität des Rückfusses und der Beinachse)
- + Umfassende Fachberatung

\* Sollten keine Laufschuhe gekauft werden, fallen Beratungskosten in Höhe von CHF 100.– an.

# UNSERE LAUF- UND GANGANALYSEN IM ÜBERBLICK

	Fussanalyse	Lauf-/ Ganganalyse 2D	Laufstilanalyse	Laufanalyse 3D	Next Level Laufanalyse 3D	Next Level Ganganalyse 3D
Anamnesegespräch	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Plantarer Fuss-Scan	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3D-Fuss-Scan*	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Plantare Fussdruckmessung (Pedobarographie)	✓	✓	⊗	✓	✓	✓
Statische Analyse und Gangbeurteilung	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Videografische Bewegungsanalyse	⊗	✓	✓ (Outdoor)	✓	✓	✓
Gezieltes Laufstiltraining	⊗	⊗	✓ (Outdoor)	⊗	⊗	⊗
3D-Motion-Capture	⊗	⊗	⊗	✓ (40 m Indoor-Laufbahn oder Laufband)	✓ (40 m Indoor-Laufbahn)	✓
Kinetische Analyse der Gelenkbelastung	⊗	⊗	⊗	⊗	✓	✓
Reporting	⊗	PDF	PDF	Online	Online	Online
Produktberatung**	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Dauer der Analyse	30 min	60 min	90 min	90 min	135 min	135 min
Preis (CHF)	0.-***	230.-	230.- (exkl. Bericht) 300.- (inkl. Bericht)	290.-	350.-	350.-
Für wen ist diese Analyse geeignet und bei welchen Beschwerden wird sie empfohlen?	<b>Nicht-Sportler:innen</b> - Fussbeschwerden, weitest- gehend frei von Knie-, Hüft- oder Rückenbeschwerden! - Fussfehlstellungen	<b>Sportler:innen und Nicht-Sportler:innen</b> - Fuss-, Knie-, Hüft- und/oder untere Rückenbeschwerden im Sport oder im Alltag - Beinachsen- und Fuss- fehlstellungen	<b>Läufer:innen</b> - Keine aktuellen Beschwerden - Beschwerdeprävention - Laufstiloptimierung	<b>Läufer:innen</b> - Belastungsabhängige Beschwerden - Prävention von Beschwerden - Optimierung des Laufstils	<b>Ambitionierte Läufer:innen</b> - Belastungsabhängige Beschwerden - Komplexes Beschwerdebild - Prävention von Beschwerden - Optimierung des Laufstils - Analyse der Gelenkbelastung	<b>Aktive Menschen</b> - Fuss-, Knie-, Hüft- und/oder untere Rückenbeschwerden im Alltag - Komplexes Beschwerdebild - Prävention von Beschwerden - Erhaltung eines aktiven Lebensstils - Analyse der Gelenkbelastung
Standorte	Alle	Alle Standorte ausser Pfäffikon	Zürich	Motion Innovation Center und Zürich	Motion Innovation Center	Motion Innovation Center

\* Der 3D-Fuss-Scan wird nur im Motion Innovation Center in Einsiedeln durchgeführt. \*\*Jeder Analyse folgt eine individuelle Produktberatung von ca. 30 Minuten.

\*\*\*Sollten keine orthopädischen Mass-Einlagen gekauft werden, fallen Analysekosten in Höhe von CHF 100.- an

## LAUFSTILANALYSE

Die Laufstilanalyse hilft Ihnen, den optimalen Laufstil zu finden und damit ökonomischer, schneller und gelenkschonender zu laufen.

Anhand von Videoaufnahmen analysieren wir die Laufbewegung, besprechen diese anschaulich und geben praktische Übungen für den Trainingsalltag. Dabei orientieren wir uns an einem natürlichen Laufstil, dem so genannten «Natural Running».

## LAUFSEMINAR

Ob Laufeinsteiger:in, ambitionierte:r Läufer:in, Verein oder Firmen-Gruppe – wir bieten mit unseren Laufseminaren eine individuelle Betreuung an.

In unseren Seminaren wird Ihnen die richtige Nutzung der körpereigenen Ressourcen schrittweise näher gebracht. Nach einer Einführung in die theoretischen Hintergründe steht ein grosser Praxisblock an. Bei diesem führen wir Sie Schritt für Schritt an das natürliche, physiologisch und biomechanisch optimale Laufen heran.

Anhand von Videoaufnahmen gehen wir individuell auf den aktuellen Laufstil ein und geben wertvolle Tipps für das weitere Training. Abgerundet wird der praktische Teil durch ein läuferspezifisches Kraft- und Stabilisationstraining, welches für ein effizientes Laufen unabdingbar ist.



## WO WIR SIND

Hier finden Sie die Dienstleistungen von swissbiomechanics



1 **EINSIEDELN - Hauptsitz**  
Zürichstrasse 71  
8840 Einsiedeln

5 **EINSIEDELN**  
Hauptstrasse 14  
8840 Einsiedeln

9 **TENERO**  
Via Brere  
6598 Tenero

2 **ZÜRICH**  
Giesshübelstrasse 15  
8045 Zürich

6 **ST. GALLEN**  
Wiesenbachstrasse 5  
9030 Abtwil

10 **HEERBRUGG**  
Auerstrasse 9  
9435 Heerbrugg

3 **CHAM**  
Zugerstrasse 51  
6330 Cham

7 **WINTERTHUR**  
Grüzefeldstrasse 32  
8400 Winterthur

11 **CHUR**  
Gürtelstrasse 35  
7000 Chur

4 **PFÄFFIKON**  
Churerstrasse 43  
8808 Pfäffikon SZ

8 **BERN**  
Schwanengasse 10  
3011 Bern

12 **BASEL**  
Innere Margarethenstrasse 5  
4051 Basel

**swissbiomechanics**

[www.swissbiomechanics.ch](http://www.swissbiomechanics.ch)  
[info@swissbiomechanics.ch](mailto:info@swissbiomechanics.ch)

Tel. +41 (0)55 418 70 60

Folgen Sie uns: