

LAUFSTILANALYSE

Die Laufstilanalyse richtet sich an Laufbegeisterte, die ihren Laufstil ökonomisieren möchten. Denn der natürliche Laufstil ist sicher abhängig vom individuellen Körperbau und der individuellen Statik, trotzdem kann dieser mit Tipps und Tricks optimiert werden. So laufen Sie nicht nur mit weniger Kraftaufwand schneller und länger, sondern senken auch das Risiko von Überbelastungsbeschwerden oder Verletzungen. Ob Anfänger, Hobbyläufer, Wettkampfläufer oder Marathonläufer: Wir helfen Ihnen, Ihre persönlichen Ziele zu erreichen!

DAUER

60 Minuten

PREIS

CHF 300.00

inkl. Reporting

STANDORT

Giesshübelstrasse 15
8045 Zürich

TERMIN

Gerne stehen wir Ihnen für eine Terminvereinbarung und Fragen zur Verfügung.

Die Laufstilanalyse findet im Freien auf der Laufbahn statt. Unsere Bewegungs- und Sportwissenschaftler analysieren mittels Videoanalyse die Knotenpunkte Ihrer Laufbewegungen. Die Knoten- und Analysepunkte sind:

- + Armarbeit
- + Fussaufsatz
- + Knieführung
- + Hüftstreckung
- + Beckenstabilität
- + Kniehub

Gemeinsam besprechen wir die Optimierungsmöglichkeiten Ihres Laufstils, etwaige Fehlhaltungen und wie diese mit geeigneten Übungen verbessert oder gar behoben werden können. Abrundend erhalten Sie einen ausführlichen Analysebericht sowie individuell auf Sie abgestimmte Übungen zur Optimierung Ihres persönlichen Laufstils.