

# LT - TRAINING

## Laufstil-Analyse ist für alle Läufer sinnvoll

---

### Laufstil-Analyse – Grundlagen

Ohne professionelle Hilfe lassen sich muskuläre Dysbalancen nur schwer am eigenen Körper erkennen. Man trainiert jeden Tag sein Sportprogramm in der Hoffnung, alles Richtige getan zu haben. Hier gibt es dann Laufübungen, die einem leicht fallen. Diese führt man öfters aus und stärkt oder dehnt die entsprechenden Muskelgruppen täglich. Andere macht man nicht so gerne. Dadurch werden diese Muskelgruppen in ihrer Beweglichkeit und in ihrem Kraftausdruck immer schwächer. Langfristige orthopädische Probleme können dann mit der Zeit entstehen.

BEACHTEN: Bereits leichte muskuläre Dysbalancen im Oberschenkel können eine Fehlstellung im Kniegelenk bewirken und sich negativ auf unseren Laufstil auswirken. Oder, wir rotieren mit unseren Schultern so stark, dass Waden- oder Achilleschmerzen auftreten können. Wir trainieren immer mehr und wundern uns, dass wir immer langsamer werden oder unser Lauftraining immer schmerzvoller wird.

**Deshalb raten wir allen engagierten Läufern, auch den Hobbysportlern, sich zusätzlich einmal jährlich einer Beweglichkeitsanalyse zu unterziehen.**

Mit einer eingehenden Laufstil-Analyse der benötigten Laufmuskulaturen können wir mögliche muskuläre Dysbalancen aufdecken und Ihnen Hinweise und Hilfestellung geben, welche Übungen Sie zukünftig in Ihr Laufprogramm integrieren sollten. Sie können damit eigenständig Gegenmaßnahmen einleiten, um weitere Dysbalancen zu verhindern. Im Bedarfsfall weisen wir auch darauf hin, sich zusätzlich um weitere Hilfe durch geeignete orthopädische Maßnahmen zur Korrektur von Fehlstellungen zu bemühen, wenn wir dies erforderlich erachten.

Wenn gewünscht geben wir Ihnen auch gerne Hinweise, wie Sie mit einer verbesserten Laufstatik Ihre Laufgeschwindigkeit erhöhen können. Dies ist ja auch eigentlich der Sinn einer professionellen Laufstil-Analyse.

Die Laufstil-Analyse dauert ca. 90 Minuten. Vereinbaren Sie einen Termin.

**Leitung:**

Wolfgang Neiß, Übungsleiter, Marathonläufer seit 1983

**Termine:**

Terminvereinbarung erfolgt nach Absprache.

**Ort:**

Sportgelände Am Bandsbusch, 40723 Hilden.

**Kursgebühr: 47,60 Euro**

**Kontakt: [LT-Training@gmx.de](mailto:LT-Training@gmx.de)**

---

Beachten Sie auch unsere Seminarangebote zum Laufseminar I - Basistraining und zum Laufseminar II - Aufbauprogramm. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.