



ONLINE
LAUFANALYSE
shop4runners

IHRE PERSÖNLICHE AUSWERTUNG

Ich bin für Sie da

Hallo Herr Schroth,

ich bin hier bei shop4runners für die Auswertung von Laufanalysen, die Durchführung der Leistungsdiagnostik und für die Erstellung von individuellen Trainingsplänen unserer Kunden zuständig.

Unser Ziel ist es, Sie als unseren Kunden bestmöglich zu beraten und Ihnen bei Ihren Fragen fachkompetent zur Seite zu stehen. Die Analyse Ihres Laufstils berücksichtigt Ihre individuellen anatomischen und biomechanischen Grundvoraussetzungen.

Aus der Lauf- und Fußanalyse gewonnene Erkenntnisse und meine langjährigen Erfahrungen als Sportler und Trainer fließen in unsere Empfehlungen mit ein. Das wird Ihnen bei der Wahl der richtigen Schuhe helfen. Wir möchten Sie so gut wie möglich beraten, damit Sie Ihre Ziele effizient und verletzungsfrei erreichen können.

Ich möchte mich im Namen des shop4runners Teams für Ihr Vertrauen bedanken und wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Shoppen und Trainieren.



Stefan Maisenbacher
Sportwissenschaftler, B.A.

E-Mail  sm@e-xplosion.com

Telefon  +49 (0)7231 37400-74

Fußlänge & Fußbreite



Länge (links) 29,43 cm

Länge (rechts) 28,89 cm

Breite (links) 10,73 cm

Breite (rechts) 10,65 cm

Auffälligkeiten der linke Fuß ist etwa 0,5cm länger als der rechte.

Schuhgröße: 30,5cm Innensohlenlänge

Beurteilung

Der linke Fuß ist etwa einen halben Zentimeter länger als der rechte, das Verhältnis von der Länge zur Breite lässt auf einen eher etwas breiteren Vorfuß schließen. Es ist eine Tendenz zum Spreizfuß erkennbar.

Laufanalyse barfuß



Laufstil

Mit Socken laufen Sie über den Mittelfuß. Das erkennt man daran, dass der initiale Bodenkontakt über Vorfuß und Mittelfuß gleichzeitig läuft. Hierbei kann eine großflächige Kraftverteilung über den gesamten Fuß stattfinden, womit Sie Ihre Gelenke schonen. Es ist deutlich zu sehen, dass Ihre Sprunggelenke zwar stabil stehen, allerdings stark nach außen zeigen.

Kniestellung

Die Knie stehen beim Laufen relativ stabil. Ihr linkes Knie knickt während der Vorwärtsbewegung leicht nach medial ein, was Ihre Beschwerden hier eventuell erklären könnte. Ansonsten sieht die Bewegung im Knie stabil und dynamisch aus.

Kettenbeurteilung

Die gesamte Laufbewegung sieht dynamisch aus. Es ist eine leichte Abwärts-Bewegung der nicht unterstützten Hüfte zu erkennen, daher rate ich Ihnen Ihre Bein- und Hüftmuskulatur zusätzlich zum Lauftraining zu kräftigen. Von der Beinsetzung her sind Sie ein varischer Typ (leichte O-Beine). Es ist außerdem eine deutliche Supination in beiden Sprunggelenken zu erkennen.

Pronationsbewegung dynamische Betrachtung



Linker Fuß

Der linke Fuß zeigt einen deutlicheren Achillessehnenwinkel zwischen Sprunggelenk und Wade als der rechte Fuß. Allerdings ist kein aktives Einknicken medial erkennbar. Sehr deutlich ist hier die Supination im Sprunggelenk zu sehen.

Rechter Fuß

Der rechte Fuß zeigt nur einen geringeren Achillessehnenwinkel auf. Auch hier ist jedoch kein aktives Einknicken des Sprunggelenks medial erkennbar, die Supination ist wie beim linken Sprunggelenk deutlich ausgeprägt.

Empfehlung

Durch die Supination in beiden Sprunggelenken kommt ein Stabilschuh für Sie nicht in Frage, da dieser die Supination noch verstärken könnte. Aus diesem Grund empfehlen wir Ihnen einen neutralen Trainingsschuh, der etwas besser gedämpft ist, um die Scherkräfte im Knie etwas abzufangen.

Laufanalyse mit Ihrem Altschuh



Marke	barfuß
Modell	barfuß
Alter	30 Jahre
Kilometer	10.000

Beurteilung

die Aufnahme sieht von der Stabilität im Sprunggelenk gut aus, sie knicken nicht medial ein. Allerdings ist ein ist ein deutlicher Achillessehnenwinkel zwischen Sprunggelenk und Wade erkennbar. Im Vergleich zum Barfußlauf scheint sich dieser zu vergrößern.

Auswertung und unsere Empfehlung

Schuhempfehlung

Da Sie bereits seit Jahren Neutralschuhe laufen und eine deutliche Supination in beiden Sprunggelenken zu sehen ist, empfehle ich Ihnen weiterhin Neutralschuhe zu laufen.

Anzahl der Schuhe

Für Ihren Trainingsumfang von 1-2mal Laufen die Woche reicht Ihnen ein leicht gedämpfter Schuh vollkommen aus. Durch Ihren Mittelfußlauf würde ich Ihnen einen Schuh mit mittlerer Sprengung empfehlen. Dieser ist gut gedämpft, aber sehr direkt in der Kraftübertragung und unterstützt Ihre Technik auf natürliche Weise.

Laufstil

Da die Beschwerden erst nach langen Einheiten auftreten und Ihr Laufstil dynamisch aussieht, können Sie erstmal problemlos so weitertrainieren.

Training - muskulär

Zur Erhaltung Ihrer Technik und der Gesamtkörperstabilität empfehle ich mind. 1mal pro Woche Rumpfstabilitätstraining. Die wichtigsten Übungen haben wir Ihnen im Anhang der Auswertung zusammengestellt.

Training - Ausdauer

Dosieren Sie Ihre Einheiten sinnvoll und geben Sie Ihrem Körper genügend Zeit zur Regeneration. Eventuell wäre für Sie eine Laufuhr interessant zur Nachverfolgung und Überprüfung der Leistung. Achten Sie bei langen Einheiten auf die Beschwerden im Knie.

Unsere 1. Schuhempfehlung



Empfehlung für das tägliche Training

Marke	Asics
Schuhmodell	Gel-Cumulus 17
Größe	EU 48 / US 13

Eigenschaften

- Griffige und direkte Sohle
- Gute Dämpfung in der Ferse
- Direktes Laufgefühl im Vorfußbereich
- Festes Obermaterial im Fersen- und Mittelfußbereich

Direkter Link zum Produkt: http://www.shop4runners.com/s4r_de/gel-cumulus-62.html

Ergänzungsübungen

Rumpfstabilität



Fußmuskulatur



Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen!



shop4runners Team

