



Lauftechnikanalyse

Max Muster

19.10.2015

Hallo Max,

ich berichte Dir im Folgenden über Deine Lauftechnikanalyse vom 05.08.2015 in Pfaffstätt.

Allgemeine Angaben:

Name:	Max Muster
Körpergröße:	183
Gewicht:	78 kg
Sport:	Laufsport,
Wochenumfang Training:	5 Einheiten/Woche
Aktuelle Laufschuhe:	Asics GT2000
Aktuelle Einlagenversorgung im Schuh:	keine
Aktuelle Verletzungen:	li.Knie

Fußanalyse statisch:

Fußtyp statisch links:	Normalfuß
Fußtyp statisch rechts:	Normalfuß
Beinachse links statisch:	gerade
Beinachse rechts statisch:	gerade

Durchführung Laufanalyse Pro:

Laufband Kettler, Geschwindigkeit 12km/h, Steigung 0°, alle Winkel in mid-stance gemessen.

1. Lauftechnikanalyse:

1a. Landung/Aufsatz:

Landung links und rechts, mit einem etwas zu langem Schritt vor dem Körper. Mit Schuhen bis zu 8°, Normbereich wäre bis 3°! Barfuß läufst du auf dem Mittelfuß mit einem Winkel von 4°! Bei höherem Tempo wird der Vorschwung noch stärker!

Mit Schuhen bist du ein Ferseläufer, was sich auf die Körperspannung nicht unbedingt positiv auswirkt! Der Schritt ist für eine ökonomische Laufbewegung etwas zu weit vorm Körper.



1b. Stütz:

Die Kniegelenksbeugung in der Stützphase ist mit 35° in einem guten Bereich. Durch eine Umstellung auf den Mittelfußlaufstil würdest du aber noch einen aktiveren Laufstil mit mehr Körperspannung aufbauen. Gleichzeitig würden auch dein Fußgewölbe sowie der Oberschenkel als Stoßdämpfer arbeiten. Normbereich Kniebeugewinkel: 30-40°!

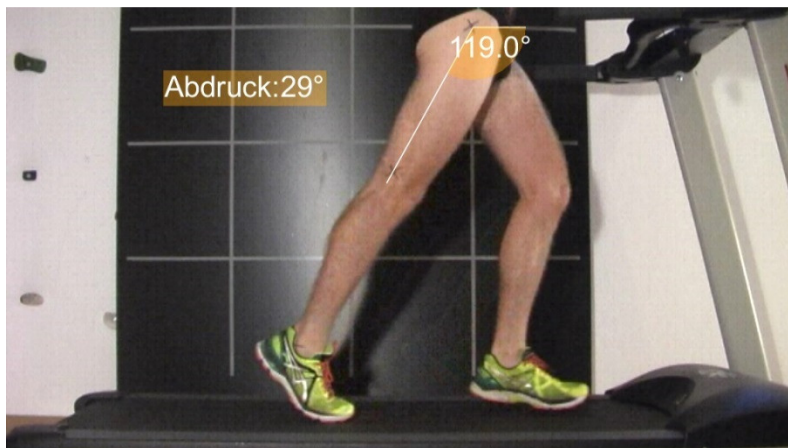
Empfehlung: Achte bitte in Zukunft auf ein Training der Gesäßmuskulatur. Ein zu großer Kniebeugewinkel ist der Hauptauslöser für Knieschmerzen bei Läufern.



1c. Abdruck/Hüftstreckung

Die Hüftstreckung im Abdruck ist bei Dir bereits gut ausgeprägt. Durch einen verbesserten Abdruck könntest Du den Schritt aber noch länger ziehen und mehr Tempo aufbauen. Norm: 20-35°! links 25° / rechts 29°

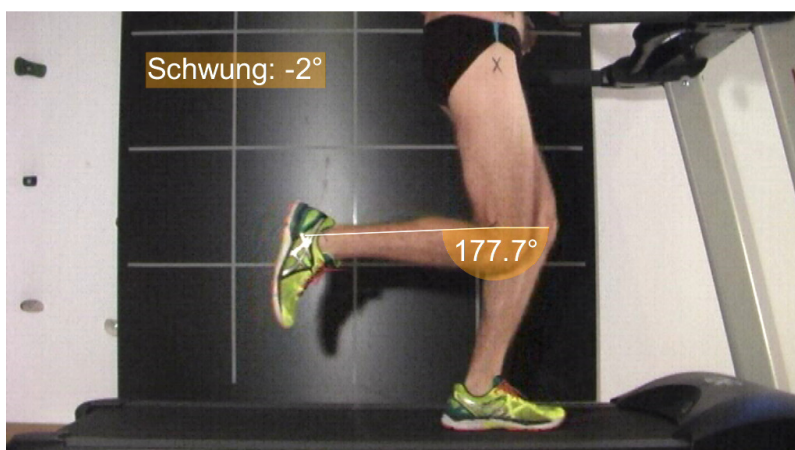
Empfehlung: regelmäßiges Dehnen der Hüftlendenmuskulatur, Kräftigung der Gesäßmuskulatur und der Waden. Stärkerer Abdruck bedeutet längere Flugphase und daher mehr Geschwindigkeit!



1d. Schwung

Das Anfersen (Anheben der Ferse in der Schwungphase) ist für eine effektive Laufbewegung bei dir ebenfalls gut ausgeprägt, aber noch verbesserungsfähig. Normwinkel: +/-10°, bei dir bis zu - 12°! Links -12°, rechts -2°! Es fällt generell ein leichtes Abweichen von links auf rechts auf. Der rechte Fuß ist der Aktiverer, der linke der Passive!

Empfehlung: wäre noch zu verbessern durch ein Lauftechniktraining.



1e. Armarbeit

Deine Arme werden in einem kleinen Winkel geführt, was sich positiv auf die Schrittfrequenz auswirkt! Sehr gut!

2. Zusammenfassung:

Ich würde Dir einen Umstieg zum Mittelfußlaufen empfehlen, um eine ökonomischere und vor allem verletzungsresistentere Lauftechnik zu erlangen. Durch mehr Muskelvorspannung beim Fußaufsatz wäre auch dein Abdruck effektiver.

Parallel dazu gehören vor allem der Gluteus und die Waden trainiert, die bei einem Mittelfußlaufstil um einiges mehr beansprucht werden.

Ein Fersenläufer setzt den Fuß mit schlaffer Muskulatur auf, und hat eine hohe Aufpralllast zu tragen. Bei einem Mittelfußläufer dämpfen Fußgewölbe und Oberschenkel das meiste ab.

Lauftechnisch wären der Aufsatz sowie der Schwung zu verbessern. Mit einem Lauftechniktraining wäre da ein um einiges längerer Schritt drinnen. Ein nach hinten länger gezogener Schritt bedeutet mehr Geschwindigkeit bei gleichem Kraftaufwand.

Laufkraft- sowie ein Koordinationstraining für die Fußmuskulatur sollten jede Woche 2x eingebaut werden. Wenn möglich nach dem Training für 5min Barfußlaufen.

3. Laufschuhempfehlungen:

Aktuell würde ich noch bei deinem Schuh bleiben! Durch den Fersenaufsatz passt der Asics GT2000 gut zu deinem Laufstil. Nach dem Kurs wirst du aber dann auf leichtere und flexiblere Schuhe umsteigen können, ohne Stützelemente innen.

Trainingsschuh: Asics Cumulus + Stratus, Saucony Triumph + Ride, Adidas Supernova Glide

Lightweight Trainer: Asics DS Trainer, Saucony Kinvara + Mirage, On Cloudracer

Trailshuhe: Saucony Xodus, Asics Fujisensor, Asics Trabucco neutral

Natural Runner: flexible Schuhe die das Barfußlaufen simulieren sollen. Durch die geringe Sprengung wird automatisch die Wadenmuskulatur gedehnt und gekräftigt. Würde ich jetzt vor allem in der Freizeit tragen.

Nike Free, Asics 33 Serie, Saucony Virrata,

Ich wünsche Dir viel Erfolg bei Deinem zukünftigen Lauftraining. Im weiteren Verlauf stehe ich natürlich gerne als Ansprechpartner zur Verfügung. Wenn Dir meine Beratungsqualität zugesagt hat, so freue ich mich über Weiterempfehlungen.

Mit sportlichem Gruß,

Josef Hartl