

## Laufschule

Die Elithera run Laufschule eignet sich sowohl für Sportler, als auch für Patienten. Auch Kinder ab 8 Jahren können hier trainieren. Nach oben sind dem Alter keine Grenzen gesetzt.

Begonnen wird mit einer videogestützten Analyse des Gang- bzw. Laufstils. Zusammen mit Stabilitäts- und Krafttests zeigt sie Mobilitäts- und Kraftdefizite auf.

Sportler profitieren durch gezielte Übungen und Lauftechniktraining verletzungsfrei und effizient Laufen zu können. Patienten erlernen einen gesunden Bewegungsablauf, um so schmerzfrei und ohne Fehlhaltungen gehen bzw. laufen zu können.

Da die Ziele unserer Teilnehmer individuell sind und von einem schmerzfreien Gang wie beispielsweise nach einer Hüft- TEP OP bis hin zu der erfolgreichen Teilnahme an einem Marathon reichen, richtet sich das Training auch individuell nach den Bedürfnissen unserer Kunden.

Die fünf folgenden Trainingseinheiten beginnen jeweils mit einem speziellen Aufwärmen, welches besonders die Hüft- und Schultergelenke mobilisiert. Mit Koordinationsübungen werden im Anschluss kognitive Fähigkeiten und Bewegungsschnelligkeit trainiert. Sportler profitieren durch diese Übungen, da sie lernen, sich schnell in alle Richtungen zu bewegen. Für untrainierte und ältere Menschen bieten diese Übungen ein gutes Sturzprophylaxetraining. Gut aufgewärmt geht es dann aufs Laufband. Durch das Variieren der Geschwindigkeit und der Steigung bringt das Training Abwechslung und die Teilnehmer lernen, die Gang- bzw. Lauftechnik dem Tempo anzupassen. Die spezielle Möglichkeit, rückwärts auf dem Laufband gehen zu können, trainiert besonders die Hüftmobilität nach hinten und schult das Gehirn. Neben dem Training auf dem Laufband werden Kraft- und Mobilitätsübungen durchgeführt, um so bestehende Dysbalancen auszugleichen.

Ein Dehnungsprogramm rundet die Trainingseinheit ab.

Die Teilnehmer bekommen am Ende jeder Einheit ein Übungsprogramm mit, um bis zur nächsten Einheit allein üben zu können, um so schnell an ihr Trainingsziel zu kommen.

Nach der 5. Trainingseinheiten wird die Lauf- bzw. Ganganalyse wiederholt. Der Vergleich mit dem Vorhervideo zeigt den Teilnehmern den Erfolg der Einheiten. Je nach Erfolg und Ziel besteht die Möglichkeit, weitere Übungsstunden zu buchen oder in der Einrichtung allein unter fachlicher Aufsicht zu trainieren.

Olaf Remann

(Entwickler der Laufschule „run by Elithera“)