

Lauftechnikanalyse → Matthias Marquardt

Info: Laufstilanalyse im 4-Punkt-Modell

Deine professionelle Lauftechnikauswertung erfolgt im 4-Punkt-Modell von Dr. Marquardt, das ursprünglich aus der medizinischen Bewegungsanalyse stammt. In der seitlichen Ansicht werden die wesentlichen Punkte für ein schnelles, leichtes und verletzungsfreies Laufen dargestellt.

1. Landung



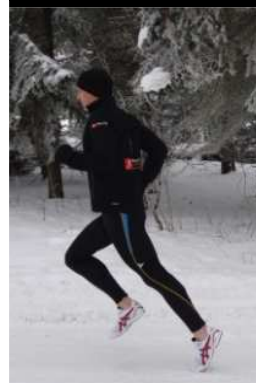
➤ Du bist ein Mittelfußläufer. Das ist perfekt für schnelles und verletzungsfreies Laufen. Mach' weiter so!

2. Stütz



➤ Du hast eine gute Hüftstreckung. Die Parkbankübung macht Dich noch schneller!

3. Abdruck



➤ Du hast eine gute Hüftstreckung im Abdruck. Weiter so!

4. Schwung



➤ Deine Füße werden in der Schwungphase ausreichend angehoben. Hieran brauchst Du nichts zu ändern!

5. Armarbeit

➤ Deine Arme werden im Ellenbogen ideal mit einem Winkel von stets weniger als 90° Beugung geführt. So sichern Sie eine flüssige und hohe Frequenz.

Medizinische Bewegungsanalyse bei Dr. Marquardt in Hannover



Knieschmerzen? Leistungsstagnation? Falscher Laufschuh? Das muss nicht sein! In der Praxis Dr. Marquardt setzen wir modernste Analysetechnik für die Untersuchung Deiner Laufbewegung ein. Die medizinische Untersuchung Deines Laufstils ist der sicherste Weg, um Leistungsreserven zu finden und Laufverletzungen auf den Grund zu gehen.

→ www.marquardt-running.com

