



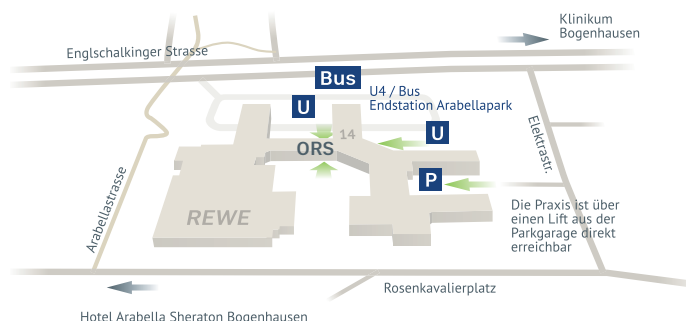
## HERZLICH WILLKOMMEN IM ORS LAUF-FIT PROGRAMM

Gerade unerfahrene Sportler oder Neuanfänger haben beim Laufen oder Jogging am meisten mit den Gefahren, wie erworbener Fehlhaltung oder schlechter Bewegungsqualität, zu kämpfen. Aber auch bei Hobbyläufern oder Laufprofis sind Auffälligkeiten zu beobachten. Schmerzen in der Fußsohle, der Achillessehne, dem Unterschenkel, im Knie oder in der Hüfte können die Folge sein. Über einen längeren Zeitraum und bei höherer Belastung ist die wahrscheinliche Folge von Arthrosen und Abnutzung von Gelenken und des Muskel-Sehnen-Apparates erhöht.

Mein Ziel ist es, Sie vor solchen Fehlbelastungen zu bewahren oder schon bestehende Probleme zu lindern oder abzubauen. In einem individualisierten, speziellen Analyseprogramm werden diese aufgezeigt und bewertet.

Anschließend gebe ich Ihnen eine kurze Trainingsanleitung und erstelle Ihnen Ihrem Wunsch gemäß einen Lauf-Fit Trainingsplan. Gerne begleite ich Sie auch bei Ihrem Lauftraining für einen Wettkampf.

Ihr Lauftrainer Thomas Lindstedt  
mit dem ORS-Team



Ortho Reha Sport GmbH  
Zentrum für Physiotherapie & Rehabilitation

Engelschalkinger St. 14  
3. Stock  
D-81925 München

Tel.: +49 (0) 89 / 999 09 78 31  
Fax: +49 (0) 89 / 95 84 06 49  
E-Mail: ors-anmeldung@ors-m.de

[WWW.ORS-M.DE](http://WWW.ORS-M.DE)

**Öffnungszeiten**  
Montag-Freitag 8-20 Uhr



**LAUF-FIT**  
Individuell optimiertes  
Läufer Programm



[WWW.ACTIVERUNNER.DE/LAUF-FIT](http://WWW.ACTIVERUNNER.DE/LAUF-FIT)

Ortho Reha Sport GmbH  
Zentrum für Physiotherapie & Rehabilitation



## HÄUFIGE GESUNDHEITLICHE LÄUFERPROBLEME

### Achillessehnenentzündung/Achillodnie

Meistens durch Über-/Falschbelastung verursachte Dauerreizung mit ständigen und belastungsabhängigen Schmerzen oberhalb der Ferse.

### Schienbeinschmerzen *Shint Splints*

Bei Belastung auftretende Probleme an den Schienbeinkanten innen oder außen, die Bewegung einschränken. Grund sind gereizte Knochenhäute am Schienbein, ausgelöst durch andauernden Zug der dort ansetzenden Muskelfasern.

### Läuferknie *Runners knee*

Schmerzen unterhalb der Kniescheibe oder seitlich am Knie, verursacht durch eine verschobene Laufbahn der Patella und Reizung des Oberschenkelknochens und Schleimbeutels an der Außenseite.

### ITBS *Iliotibialband-Syndrom*

Probleme an der Oberschenkelaußenseite vom Hüftknochen bis zum Knie möglich. Grund ist die dort liegende Sehnenplatte, welche überlastet wird und an den ansetzenden Strukturen zerrt.

### Piriformis-Syndrom

Symptome ähnlich eines Bandscheibenvorfalles, unbedingt von einem Arzt abklären lassen. Vom Gesäß ziehende Schmerzen in den hinteren Oberschenkel, da der Ischiadicus-Nerv vom Muskel gedrückt wird.

## PROGRAMM

### Geeignet für Neueinsteiger, Hobbyläufer oder Laufprofis

Gezielte Analyse des Laufstils, persönlicher Gewohnheiten der Bewegung sowie Mobilität und Stabilität von Beinachse und Rumpf.

Nach der Auswertung erhalten Sie Anmerkungen zum persönlichen Training und die Möglichkeit eines geführten individuellen Lauf-Fit Personaltrainings neben dem Lauftraining. Auf persönlichen Wunsch kann das Programm begleitend zu einem Wettkampftraining stattfinden.

## AUFBAU

Die erste Einheit ist der Analyseblock. Nach der beginnenden **Anamnese**, die bestehende Probleme sowie Wünsche und Ziele auflistet, folgt ein **Functional Movement Screening**®. Dieses ermöglicht es, schlechte Bewegungsgewohnheiten in der automatisierten Ausführung aufzuzeigen. Daraufhin testen wir die **Stabilität der Beinachse** mithilfe eines **Posturomed**®, anschließend eine detaillierte **Laufanalyse** in verschiedenen Geschwindigkeiten auf dem Laufband. Anhand der Ergebnisse wird in der ersten Stunde ein kleines Probetraining durchgeführt, um die Schwachpunkte zu verbessern.

Sollten Sie sich zu einem Lauf-Fit Personaltraining bei mir entscheiden, erstelle ich Ihnen daraufhin einen individuellen Trainingsplan, den wir gemeinsam zusätzlich zu Ihrem normalen Lauftraining erfolgreich verwirklichen und umsetzen werden. Dabei werden nacheinander die analysierten Schwachpunkte angegangen und unter ständiger Kontrolle und Korrektur verbessert.

Im besten Fall sollte das Training fünf bis zehn Wochen durchgeführt werden, um einen erkennbaren Effekt zu erreichen und für Sie idealerweise zu etablieren.

## IHR VORTEIL

### Freie Auswahl der Programmdauer

#### *Analysestunde 90 min (€ 90,-)*

- ✓ Anamnese
- ✓ Movement Screening
- ✓ Laufanalyse
- ✓ Posturomedmessung
- ✓ Hauptpunkte zum Training

#### *Trainingsstunde 60 min (€ 90,-)*

#### **Voraussetzung Analysestunde**

- ✓ Erstellung eines Trainingsplans
- ✓ Personaltraining

## 10ER-SET SPARPAKET

#### *Analyse 90 min (€ 90,-)*

#### *10 für 9 Trainingsstunden (à € 90,-)*

- ✓ Anamnese
- ✓ Movement Screening
- ✓ Laufanalyse
- ✓ Posturomedmessung
- ✓ Erstellung eines Trainingsplans
- ✓ Personaltraining
- ✓ kostenloser Lauf Re-Test am Ende

