

Formular Laufschuhberatung und -analyse

Was brauchen wir von euch?

Allgemeine Informationen:

1. *Bist du körperlich gesund und beschwerdefrei? (Probleme Bewegungsapparat, Stoffwechselprobleme,...)*
2. *Was möchtest du gerne mit dem Laufschuh machen? (Laufen, Fitness, Walken, Wandern,...)*
3. *Laufen - wie oft die Woche und wie lange pro Trainingseinheit?*
4. *Laufen - welcher Untergrund?*
5. *Laufen - mit welcher Ambition? (Freizeit, leistungs-/wettkampforientiert, aus gesundheitlichen Gründen?)*
6. *Erfahrungen mit alten Laufschuhen (Hersteller, Modell, mit/ohne Beratung gekauft)*

Fotos:



Fußlänge & -breite

Körperachse Rückansicht

Fuß Rückansicht

optional Videoaufnahme:

1. 1x auf die Kamera zulaufen (max. 3-4m)
2. 1x von der Kamera weglaufen (max. 3-4m)

Was bekommt ihr von uns?

1. ...eine Auswahl an individuell ausgesuchten Laufschuhen
2. ...eine trainingswissenschaftliche, sportmedizinische und biomechanische Beratung soweit ihr es verlangt und unsere Kompetenz ausreicht
3. ...Tipps und Tricks hinsichtlich Laufen, Laufschuhe, Training, usw.
4. ,...dass wir auch in der Nachbereitung (Probleme beim Laufen usw.) für euch da sind