

## Laufaktivtag für MTV Mitglieder



- Organisation:** Heart&Sole Jens Heimann 0711/2296760 Handy0177/3491433
- Ort:** MTV Gelände am Kräherwald
- Termin:** Sa 19. März 14.00-18.00
- Räumlichkeiten:** Sportplatz/ Kräherwald/ Aufenthaltsraum/kleine Sporthalle
- Zeit:**
- |             |  |
|-------------|--|
| 14:30-15:30 | Beginn Trailrunning= Crosslauf oder Querfeldeinlauf                      |
| 14:30-15:30 | Seminar: Sporteinlegesohlen (Firma Kächele)                              |
| 15:30-16:00 | Kaffepause   |
| 16:00-17:00 | Verletzungsvorbeugung mit Hilfe von XCo und Blackroll (Faktum)           |
| 16:00-17:00 | Seminar: Trainingssteuerung mit der Pulsuhr und Geschwindigkeitssensoren |
| 14:30-17:00 | Während des gesamten Nachmittags Ganganalyse mit dem Achillexgerät       |
- Seminarangebote:**
- 1.Trailrunningstrecke ca. 30-45min**  
Abwechslungsreiche Strecke durch den Kräherwald mit Überwinden von Hindernissen: Holzstapel u. Bachdurchquerung  
Testschuhaktion mit Traillaufschuhen der Firma Innov8  
Trailschuhe haben eine stark Profilierte Sohle und meistens ein wasserabweisendes bzw. wasserdichtes Obermaterial  
Die Schuhe der Firma Inov-8 sind sehr leicht und sehr flexibel  
dadurch läuft man sehr natürlich.  
Achtung! Für Läufer mit starker Fußfehlstellung sind diese Schuhe nicht geeignet
- 2.Einlagenversorgung bei Sportschuhen Firma Kächele**  
In diesem Seminar werden die Möglichkeiten der Einlagenversorgung in Sportschuhen (nicht nur Laufschuhe) bei unterschiedlicher Problemstellung z.B Zehenschiefstand, Fersensporn oder ähnlichen Beeinträchtigungen vorgestellt
- 3.Verletzungsvorbeugung mit Hilfe von Xco und Blackroll**  
Physiotherapiepraxis Faktum  
Xco sind Hanteln die mit einem Granulat gefüllt sind. Durch das Bewegen der Xco-Hanteln entstehen Geräusche die mir oder dem Trainer Rückmeldung geben ob ich die Übung korrekt ausführe. Das Training wird dadurch effektiver  
Blackroll ist eine Rolle die mir hilft Verklebungen in der Muskulatur zu beseitigen. Der Effekt bei regelmäßigem Training mit der Blackroll ist ähnlich der einer Massage. Man erzielt bessere Ergebnisse als durch die Dehnung der Muskulatur.  
Ein Sporttherapeut der Physiotherapiepraxis Faktum erläutert die richtige Handhabung beider Geräte und stellt konkrete Übungen für belastete Muskeln vor.
- 4.Trainingssteuerung mit Pulsuhr und Geschwindigkeitssensoren**  
Pulsuhren können deutlich mehr als nur Puls und Zeit messen  
Da der Markt mittlerweile sehr unübersichtlich geworden ist und es eine große Anzahl von Funktionen gibt soll dieses Seminar einen Überblick über die wichtigsten Funktionen und deren Umsetzung im Trainingsalltag geben  
Im besonderen wird auf die Funktionen der Geschwindigkeits- und Streckenmessung und deren zugrundeliegenden Systemen (GPS-Beschleunigungssensor) eingegangen.
- 5.Test des Laufstils/ der Laufschuhe mit der Achillex Laufanalyse**  
Mit Hilfe eines Sensors der jede Bewegung und Erschütterung beim Laufen erfaßt können der Laufschuh und der Laufstil beurteilt werden.  
Es ist das einzige System das die Qualität einer Dämpfung messen kann. Der Sensor wird am Schuh befestigt und schränkt die Laufbewegung nicht ein.