



VITALYZED

LAUFANALYSE



vitalyzed.com



VITALYZED

LAUFANALYSE

Mit der Vitalyzed Lauf- und Videoanalyse zu weniger Verletzungen und mehr Leistung!

Positive Auswirkungen einer guten Lauftechnik sind ein neues Laufgefühl, spürbare Verbesserung der Laufleistung und natürlich die Verletzungsprävention.

Voraussetzungen: für alle Laufbegeisterten, unabhängig von der jeweiligen Leistungsklasse.

Dauer: Ca. 90min

Inhalte:

- Videoanalyse auf der Laufbahn in Graz, Leoben oder Graz-Umgebung
- Functional Movement Test (Bewegungsanalyse, Gelenkbelastungen)
- professionelle Analyse der Lauftechnik inkl. Lauftechnikübungen
- ca. 30-minütiges Techniktraining und Umsetzung der Empfehlungen
- weiterführender 6-Wochen Trainingsplan
- Laufschuhberatung

Kosten: 150€ inkl. 20% Mehrwertsteuer

