

## **SPORTGESUNDHEIT**

**Fitnessgrad, Ausdauervermögen, Beweglichkeit, Laufstil, Haltung und Körperzusammensetzung**

Dr. Burkhard Boenigk | Gesundheitssport in der Prävention | Herz-Kreislauftraining  
 Lauftherapeut DLZ® | Übungsleiter-B BLSV® Sport in der Prävention (Lizenz: BY 561737/16)

Laufinstinkt+® bietet an, die Sportgesundheit individuell zu analysieren. Gewählt werden kann:  
 Alltagsfitness-Analyse | Ausdauervermögens-Analyse über Walking-Test + Körperzusammensetzungs-Analyse | Biometrischer Haltungs-, Bewegungs- & Laufstilanalyse.  
 Analysiert werden Fitnessgrad, Ausdauervermögen, Beweglichkeit, Haltung, Laufstil und die körperanteilige Zusammensetzung von Muskelmasse, Fett, Knochen und Wasser.

### **WDDH (Was Du Davon Hast)**

- Statusbestimmung hinsichtlich Fitnessgrad, Herz-Kreislaufsystem, Ausdauervermögen, Beweglichkeit, Laufstil, Haltung, Körpergewicht und Fettverbrennung.
- Empfehlungen zu einem gesunden Ausdauertraining (walken, joggen, laufen o.a.) zur Stärkung Deines Herz-Kreislaufsystems und Erhöhung des Fitnessgrades.
- Identifikation von Defiziten bei Haltung, Beweglichkeit und Laufstil.
- Tipps, um Körpergewicht und Fettverbrennung zu optimieren.

Nach gereiftem Trainingsverlauf ist der Erfolg durch Wiederholung der Analyse überprüfbar.

### **Attest**

Ergebnisbasierend wird ein Attest zur individuellen Bescheinigung der Sportgesundheit erstellt. Viele meiner Kurse wurden von der zentralen Prüfstelle der Bundesärztekammer und des DOSB® mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT® ausgezeichnet und befinden sich als solche auf der Plattform zur Verordnung gesundheitsfördernder Maßnahmen.

Das von mir ausgestellte Attest kann somit zur Vorlage bei den Krankenkassen genutzt werden, um so eine Bezugsschüssung der von Laufinstinkt+® angebotenen Laufkurse zum Walken, Joggen, Laufen u.a. gesundheitssportlichen Kursen zu beantragen.

## **1. Alltagsfitness-Test**

Du möchtest wissen, wie fit Du zZ bist?

Als Übungsleiter-B BLSV® Sport in der Prävention leite ich Dich an, ein wissenschaftlich überprüftes Übungsprogramm durchzuführen - gezielt, zur Bestimmung Deiner Beinkraft, Armkraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Geschicklichkeit.

Die Übungen können in Alltagskleidung durchgeführt werden.

Nach anschließender Auswertung der Ergebnisse erhältst Du eine differenzierte Aussage über Deinen aktuellen Fitnessgrad im Alltag und voraussichtlichen Selbstständigkeit im höheren Alter inklusive individueller Bewegungsberatung.

## 2. Ausdauervermögen gemäß Walking-Test & Puls-Analyse + Körperzusammensetzungs-Analyse

Analysiert wird die individuelle Ermüdungswiderstandsfähigkeit gegen andauernde Belastung durch ambitioniertes Walking.

Organisatorischer Rahmen

- Ebene, trockene Strecke, über eine Distanz von 2 km.
- Im freien Gelände oder - bevorzugt - im Stadion 5 Runden auf der 400m-Bahn.

Bedingungen

- Die 2km-Strecke so schnell wie möglich **walken** (nicht joggen oder laufen).
- Der Puls soll dabei 80-95% des Maximalpulses betragen.
- Wenn Maximalpuls nicht bekannt, dann gilt:  $213 - \text{Lebensalter} \times 0,7$  (nach Haskell & Fox).
- Vor der Durchführung ausreichend aufwärmen.

Kriterien

- Die nach zurückgelegten 2 km gemessene Zeit.
- Die Bewegungsabläufe korrekt, effektiv und ökonomisch.
- Die Herzfrequenz vor und während der Belastung.
- Die Erholungspulsrate nach Ende der Belastung.
- Der Blutdruck vor und nach der Belastung.
- Fitnessgrad und Ausdauervermögen.

## 3. Biometrische Haltungs-, Bewegungs- und Laufstilanalyse

Wenn Haltungs-, Bewegungs- oder Laufstilfehler nicht korrigiert werden, können sich

- keine energiesparenden Bewegungsabläufe einstellen,
- falsche Bewegungsabläufe neurologisch schwer / gar nicht korrigierbar einschleifen,
- Dis-Balancen bzw. körperliche Schäden ergeben.

In dieser Analyse werden Haltungs- und Bewegungsabläufe sowie Laufstil und Lauftechnik untersucht, aufgelöst und bewertet, das Verbesserungspotential identifiziert und aufgezeigt.

Hierzu werden vom Probanden während bestimmter Phasen Videos aufgezeichnet.

Diese werden selektiv (Fuß, Sprunggelenk, Kniegelenke, Schenkel, Rumpf, Hüfte, Oberkörper, Kopf, Körperschwerpunkt, Schultern, Arme, Hände, Finger) und integrativ (Zusammenspiel der Körperpartien, Körperwinkel) analysiert, bewertet und gemeinsam besprochen.

Ziel ist das Aufdecken fehlerhafter/unzureichender/überzogener Merkmale hinsichtlich Haltung, Bewegungsabläufe und Lauftechnik. Die Erkenntnisse werden in einen Übungs- & Trainingsplan gegossen, gezielt darauf ausgerichtet, Defizite zu reduzieren / abzustellen. Das Resultat wäre ein gesünderer, ökonomisierter und sportlich effizienterer Haltungs-, Bewegungs- und Laufstil.

**Laufinstinkt®**

Dr. Burkhard Boenigk

(Übungsleiter-B Sport in der Prävention BLSV®, Lauftherapeut DLZ®)

**Laufinstinkt® Schwaben Augsburg**

Dr. Burkhard Boenigk | 86343 Königsbrunn Haferfeldring 14  
Lauftherapeut DLZ® und Übungsleiter-B BLSV® Sport in der Prävention (Lizenz: BY 561737/16)  
① 0173/3852571 | ② 08231/4018663 | Fax: 08231/993528 | Email laufinstinkt@online.de | www.laufinstinkt.de  
HypoVereinsbank Königsbrunn | IBAN: DE35 72020070 0360407934 | SWIFT (BIC): HYVEDEMM408  
Steuer-Nr.: 102/206/20048 | Finanzamt Augsburg-Land  
Sportgesundheit Laufinstinkt® V.1.0 vom 30.03.2017