



QIMOTO

Zentrum für Sportmedizin

Besser fahren ist Einstellungssache

BIKE-CHECK



Rauf aufs Rad und los – so einfach es klingt, so schwierig gestaltet sich doch oftmals der Radsport im Alltag. Denn jeder Körper ist anders! Egal ob Leistungs- oder Hobbysportler: Schmerzen des Rückens, der Füße, der Gelenke oder im Genitalbereich sind nicht selten die Folge einer falschen Sitzposition. Basierend auf Untersuchungen der

individuellen Biomechanik, Ihren persönlichen Bedürfnissen und einer umfangreichen Vermessung des Rades, können wir dieses optimal an Ihren Körper und Ihre Sitzposition anpassen. Für mehr Spaß, bessere Leistung und zur Vermeidung von Beschwerden.

① Digitale Videoaufnahme

Um die Auswirkung der Sitzposition auf die Bewegung beurteilen zu können, stehen uns bis zu sechs Kameraperspektiven zur Verfügung. Detailliert wird das Zusammenspiel der Bewegungen von Füßen, Knien, Becken, Wirbelsäule, Schultern und Armen aufgenommen. Ausweichbewegungen oder Asymmetrien die zu Fehlbelastungen und Beschwerden führen, werden so gezielt erkannt.

② EMG-Messung

Mittels einer Elektromyografie (kurz EMG) wird die Aktivität der Waden- oder Oberschenkelmuskulatur (ähnlich wie bei einem EKG) während des Radfahrens gemessen. Ein Ungleichgewicht der Muskelaktivität, z. B. zwischen inneren und äußeren oder rechten und linken Muskeln, kann so entdeckt und als Ursache von Beschwerden festgestellt werden.

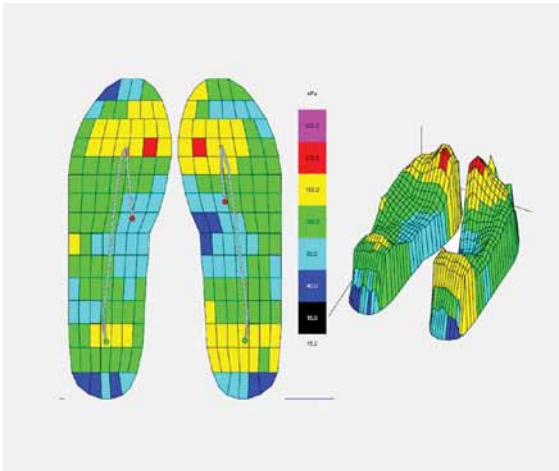


3 Fußabdruckmessung

Eine Fußabdruckmessung im Barfußgang kontrolliert Ihr Fußgewölbe und dessen Statik. Bei Fehlstellung der Füße wird die eingesetzte Kraft nicht optimal über Sprung-, Knie- und Hüftgelenke weitergeleitet, was zu Überlastungen der Bänder, Sehnen und der Muskulatur führen kann.

4 Gelenkanalyse „Motion-Capture“

Mit modernster Technologie, dem 4D-Motion-Capture-Bewegungsanalysesystem, können wir die Bewegungen Ihrer Gelenke während des Radfahrens millimetergenau vermessen. Sitz-, Lenker- und Pedalposition lassen sich damit auch bei unterschiedlichen Beinlängen oder Fehlhaltungen optimal einstellen oder korrigieren.



5 Fußdruckmessung im Radschuh

Das Innenschuh-Druckmesssystem ermittelt die Belastungsverteilung zwischen Fußsohlen und Pedalen im Radschuh. Ein Rechts-Links-Vergleich ermöglicht Rückschlüsse auf Belastungen beim Fahren, z. B. mit Click-Pedal-System. Die Messung zeigt die genauen Kräfte im Fuß während der gesamten Tretbewegung. Bei Fehlstellung der Füße wird die eingesetzte Kraft zwischen Fußballen und Pedalen nicht optimal über Sprung-, Knie- und Hüftgelenke weitergeleitet, was zu Überlastungen der Bänder, Sehnen und der Muskulatur führen kann.

Wozu kann Ihnen der Bike-Check helfen?

- Zur optimalen Einstellung von Sitzposition, Sattel und Fahrradergonomie
- Zur Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Zur Vorbeugung gegen Fehlbelastungen
- Zur Erhöhung des Fahrkomforts
- Zur Ursachenforschung und Therapieempfehlung bei Schmerzen

ANGEBOTE

Alle Angebote beinhalten eine fachlich kompetente Beratung und eine schriftliche Auswertung mit CD der Videoaufnahmen und detaillierter Befunddokumentation.

BASIC

Mithilfe der Videoanalyse, der Fußabdruckuntersuchung und der Radvermessung erfolgt die individuelle Anpassung der Sitzposition unter physiologischen und biomechanischen Gesichtspunkten.

MEDIUM

Unterstützend zur Videoanalyse, Radvermessung und Fußabdruckmessung wird hier eine Innenschuh- oder EMG-Messung zur spezielleren Kraft- oder Muskeluntersuchung hinzugezogen.

PRO

Ein All-Inclusive-Paket mit Videoanalyse, Radvermessung, Fußabdruck-, EMG-, Innenschuhmessung und 4D-Motion-Capture. Hier werden Muskelaktivierung, Gelenkstellung und Fußdruckbelastung gemessen und zueinander in Beziehung gesetzt. Dies ermöglicht eine sehr genaue und detaillierte Einstellung der Sitzposition und Fahrradergonomie. Für anhaltenden Spaß und beste Leistung ohne Beschwerden.

QIMOTO

Zentrum für Sportmedizin

Mainzer Straße 98 – 102

65189 Wiesbaden



Fon 0611.44 76 15 - 0

info@qimoto.de

www.qimoto.de

Weitere ausführliche Informationen zu diesem Thema finden Sie auf unserer Website www.qimoto.de.

Suchwort: Bike-Check

