



QIMOTO

Zentrum für Sportmedizin

Besser laufen mit Qimoto

LAUF-CHECK

Laufen Sie richtig? Haben Sie den richtigen Laufstil? Passt Ihr Laufschuh zu Ihrem Fuß? Sie möchten mit dem Joggen beginnen und Fehlbelastungen vermeiden? Was können Sie tun, wenn beim Laufen Schmerzen auftreten? Dieser sportmedizinische Lauf-Check ermöglicht uns eine genaue Analyse Ihrer Laufbewegung und

der dabei wirkenden Kräfte im Abrollverhalten Ihrer Füße. Denn nur in der Gesamtbetrachtung kann entschieden werden, ob z. B. die Laufschuhe nicht nur zum Fuß, sondern auch zu den Bewegungen von Knie und Oberkörper passen. Gezielte Empfehlungen zu Training, Laufstil, Schuh oder Einlagenversorgung ergänzen unsere Beratung.

① Fußabdruckmessung

Unsere Füße tragen uns durchs Leben und werden dabei viel zu oft vernachlässigt. Beim Laufen müssen sie das Körpergewicht abfangen und wieder beschleunigen. Lassen Sie Ihr Fußgewölbe und das Fußabrollverhalten von uns sorgfältig prüfen, damit Sie weiterhin gesund durchs Leben getragen werden! Dieser Test hilft Ihnen zu klären, welcher Schuh zu Ihnen passt oder ob Einlagen erforderlich sind.



② Video-Analyse

Die Videoanalyse zur Überprüfung von Laufschuhen oder Einlagen mit einer Kamera ist allgemein bekannt. Mit der bei uns eingesetzten gleichzeitigen Analyse aus drei verschiedenen Blickwinkeln (Rück-, Seiten- und Vorderansicht) mithilfe von sechs Kameras ist es möglich, synchron alle Bewegungen von Fuß, Knie, Hüfte, Rücken und Oberkörper zu untersuchen. Das System eignet sich zur Überprüfung des Laufstils, des Laufschuhs oder bei Beschwerden, z. B. im Bereich von Hüfte, Kniegelenk, Fuß oder Achillessehne.



3

Muskelfunktionsdiagnostik

Überwiegendes Sitzen, aber auch einseitige Sportarten, insbesondere die Triathlondisziplinen, führen häufig zu Muskel- oder Sehnenverkürzungen. Der Laufstil verändert sich und plötzlich entstehen Überlastungsbeschwerden z. B. im Bereich von Hüfte, Knie oder Achillessehne. Mit unserem Muskelfunktionstest können wir Ihre Muskulatur und die Dehnfähigkeit Ihrer Bänder gezielt untersuchen. Das Ergebnis ermöglicht eine gezielte Anleitung für Dehn- und Kräftigungsübungen.



Wann kann Ihnen ein Lauf-Check helfen?

- Vor dem Beginn eines Lauftrainings
- Zur Laufstil- und Trainingsberatung
- Zur Laufschuh- und Einlagenberatung
- Zur Trainings- oder Leistungssteigerung
- Betreuend bei Marathon- oder Triathlonteilnahme
- Bei Laufbeschwerden, z. B. im Bereich von Rücken, Hüfte, Knie, Achillessehne oder Fuß

4

Innenschuhmessung

Hierbei wird der Druck unter Ihrem Fuß im Gehen oder Laufen analysiert. Dies ermöglicht eine optimale Beurteilung des Schuhs, der Wirkung einer Einlage, aber auch der Laufökonomie. Lassen Sie deshalb **vor** einem Schuhkauf oder einer Einlagenversorgung eine Fußabdruckmessung in der Bewegung durchführen.

5

Rückencheck

Viele Laufbeschwerden haben ihre Ursache in einer zu schwachen Bauch- und Rückenmuskulatur, denn die Kraft im Laufen entwickelt sich aus einer guten Stabilisierung des Beckens durch die unteren Rückenmuskeln. Neuere Empfehlungen im Leistungssport berücksichtigen dies und raten neben dem Laufsport zu einem intensiven Rücken-training. Bestimmen Sie mit einem gezielten Test die Kraft Ihrer Rücken- und Bauchmuskulatur.

ANGEBOTE

Alle Angebote beinhalten eine fachlich kompetente Beratung und eine schriftliche Auswertung, ggf. mit einer CD der Videoaufnahmen oder gezielten Übungs- und Sportempfehlungen.

BASIC

Sportmedizinische Gang- und Laufanalyse mit einem synchronen 6-Kamera-DV-System und exakter Betrachtung des individuellen Bewegungsverhaltens aus drei Blickwinkeln.

MEDIUM

Unterstützend zur sportmedizinischen Gang- und Laufanalyse wird eine Fußabdruckmessung zur Bestimmung des Fußprofils und des Abrollvorgangs durchgeführt.

PRO

Das Komplettpaket mit den wichtigsten Untersuchungen für ein gesundheitsbewusstes Lauf- oder Walkingprogramm. Neben der synchronen 6-Kamera-DV-Analyse erfolgt eine Untersuchung des Fußprofils und des Fußabrollvorgangs. Zusätzlich wird ein gezielter Krafttest der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie ein Beweglichkeitstest durchgeführt.

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: Lauf-Check

