



Die meisten Laufverletzungen haben Ihren Ursprung in der Laufbewegung selbst. Eine schlechte Lauftechnik bedeutet hohe Belastungen für die Gelenke, Bänder und Muskeln, die auch mit den richtigen Schuhen nicht kompensiert werden können.

Die detaillierte Bewegungsanalyse dauert ca 2h, erkennt Schwachstellen der Laufbewegung, liefert wichtige Informationen bei den meisten gängigen Laufproblemen und gibt Antworten auf die Fragen: Wie werde ich nachhaltig schneller und effizienter beim Laufen und vermeide mögliche Überlastungsschäden?

Inhalte sind neben dem Vorgespräch/Anamnese und der statischen Analyse vor allen Dingen die dynamische Analyse. Mit Hilfe von Körpermarkierungen und 18 Videoaufnahmen (50 Bilder pro Sekunde) des gesamten Körpers werden alle laufrelevanten Details der Laufbewegung aus verschiedenen Perspektiven in Laufschuhen und barfuß untersucht. Wichtig sind Winkelmessungen an den Sprunggelenken, der Beinachsen, Kniegelenke, Hüfte und Ausgleichsbewegungen des Oberkörpers.

Der ausführliche abschließende Bericht (pdf) erhält individuelle Empfehlungen für Technik-, Koordinations- oder Stabiübungen, zudem zur Schuh- und Einlagenversorgung.

Ort: Footpower Dortmund.
 Laufanalysten:
 Orthopädienschuhmachermeister Alex Steinicke
 Diplom Sport- und Fitnesstrainer Oliver Hauptstock

Bitte mitbringen:
 aktuelle Laufschuhe, wenn vorhanden orthopädische Einlagen, evtl. alte Befunde, Handtuch (Dusche ist leider nicht vorhanden, die insgesamt zu laufende Strecke ist jedoch kurz)

„Laufkleidung“:
 kurze Unterhose/Badehose/Bikini in Slipform (Hüftgelenk, Lendenwirbelsäule und unterster Halswirbel muss sichtbar sein)

Anfahrt: footpower - Rheinlanddamm 8 - 10
 Aus Richtung Hagen/Bochum: nicht durch B1-Tunnel sondern rechts halten (Fahrtrichtung Hörde)
 Aus Richtung Innenstadt/Unna: nicht durch B1-Tunnel, an Ophoff-Kreuzung in Richtung Hörde, rechts in die Winterfeldstraße, Baurat-Marx-Allee, Rheinlanddamm
 Parken: Einfahrt zum Hinterhof links vom Gebäude

Wichtig: Ausschlusskriterien für die Laufanalyse sind starke Schmerzen, akute Entzündungen und/oder Verletzungen, die das Laufen beeinträchtigen

Kosten: 199.- Euro

Bei Fragen:
 0231 / 420 500 (Alexander Steinicke)
 0170 / 80 69 58 3 (Oliver Hauptstock)



foot power[®]
Ich steh' drauf!

foot power[®]
Ich steh' drauf!

footpower Dortmund
 powered by Steinicke Orthopädienschuhtechnik e.K.
 Rheinlanddamm 8-10 - 44139 Dortmund
 Tel.: 0231/420500
 E-Mail: info@dortmund.footpower.de