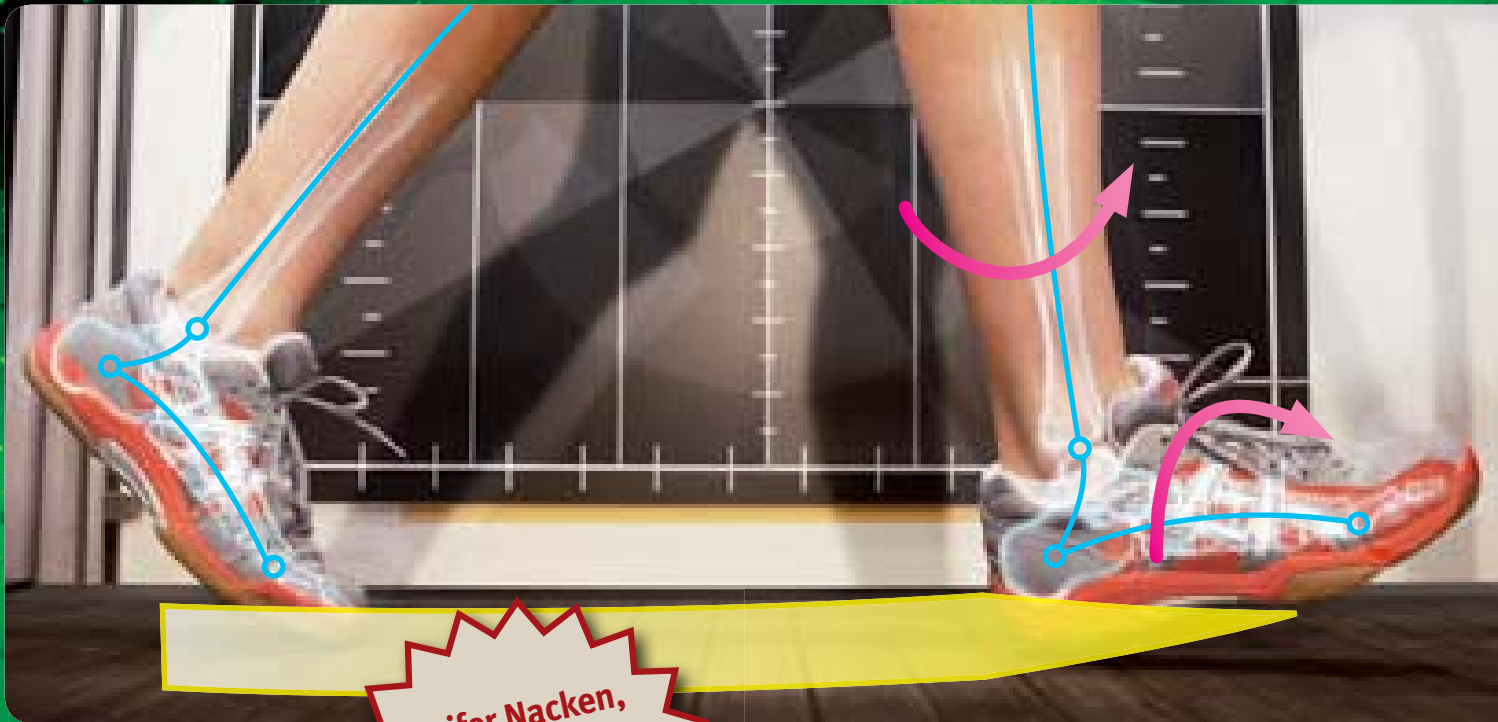


LAUFEN, ABER RICHTIG!



Steifer Nacken,
schiefe Haltung,
Rücken- und
Gelenkprobleme
... ?

Gesunde Schuhe

www.gesunde-schuhe.com

IHR BEWEGUNGS-CHECK-UP

Typische Schmerzpunkte aufgrund von Fehlstellungen des Bewegungsapparates



Ihr Körper und Ihr Bewegungsapparat braucht einen regelmäßigen Check-Up!

Eine schlechte Körperhaltung oder ungünstige Bewegungsabläufe beeinflussen Ihre Gesundheit und erhöhen Ihr Verletzungsrisiko. Starke Schmerzen im Rücken oder den Gelenken sind oft nur der Anfang.

Ursachen hierfür:

- Fehlstellungen der Füße
- Knie-, Hüft-, Beinehstörungen
- Dysbalancen, Funktionsschwächen
- falsches oder verschlissenes Schuhwerk

Ohne Gesundheit ist alles nichts!

Heutzutage ist es wichtig permanent Leistung erbringen zu können - das rund um die Uhr, sieben Tage die Woche und Jahr für Jahr. Für den Beruf als auch für die Familie muss man körperlich Fit sein. Eine professionelle Bewegungsanalyse hilft, Schwachstellen der Körperstatik frühzeitig aufzuspüren und Ihre Leistungsfähigkeit im Alltag zu verbessern.



VON EXPERTEN EMPFOHLEN

Vier Punkte auf die es ankommt

1. Die Fußanalyse

Misst die Druckbelastung Ihres Fußes im Schuh. Die Ergebnisse der digitalen, dynamischen Fußdruckmessung und des statischen Fußscans hilft Ihre Einlagen ganz individuell auf Sie abzustimmen.

2. Die Körpervermessung

Um Ihre Bewegung bis ins Detail analysieren zu können werden Punkte an Ihren Körper- und Gelenkachsen markiert. Dieses Verfahren macht Fehlstellungen und somit die Ursachen Ihrer Beschwerden sichtbar.

3. Die Slow-Motionanalyse

Ihre Bewegungsabläufe werden von uns mit mehreren Kameras gleichzeitig aufgezeichnet. Die Analyse Ihres Gangs in Slow-Motion deckt ungünstige Bewegungsabläufe und Fehlstellungen auf.

4. Die professionelle Auswertung

Erstellung des individuellen biomechanischen Körperprofils mit spezieller Software und Körperwinkelmessung mit der Video-Analysesoftware.



Dr. Rudolf Ziolko, Spezialist für innovative Medizin und Heilungsverfahren, Köln

„Die Bewegungsanalyse ist nicht nur für Leistungs- oder Profisportler geeignet. Gerade auch die Menschen, die nicht jeden Tag sportlich aktiv sind profitieren von einer professionell durchgeführten Bewegungsanalyse. Das Verletzungsrisiko bei Hobby-Sportlern ist in aller Regel höher. Somit ist es wichtig seinen Körper richtig einzustellen, um eine saubere Bewegungsausführung zu erzielen und Fehlstellungen entgegen zu wirken.“



Dr. Thomas Lagodka, Facharzt für Othopädie, Naturheilverfahren, Chirotherapie und Sportmedizin, Bonn

„Jeder Mensch sollte eine Bewegungsanalyse durchführen lassen. Viele alltägliche Beschwerden wie Rücken- oder Gelenkschmerzen können so gezielt behandelt werden. Viele wissen gar nicht, dass sie sich falsch bewegen oder gar leichte Fehlstellungen haben.

Diese können aber große Auswirkung auf die Bewegungsausführung und Gesundheit haben. Wenn sie so wollen, ist eine professionell durchgeführte Bewegungsanalyse der TÜV für Ihre Körperstatik und Ihren Bewegungsablauf.“



UNSERE DREI ANALYSE-PROGRAMME

Basis-Analyse Fuß

Neben der Untersuchung von Unterschenkel und Sprunggelenk steht der Fuß im Focus und es wird vor allem der Pronation- und Abrollbewegung des Fußes Aufmerksamkeit geschenkt.

Anwendung bei:

- Einlagenberatung
- Sportschuhberatung
- Fuß- und Sprunggelenksbeschwerden (z.B.: Hallux Valgus, Fersensporn, Bandläsionen)
- Nordic Walking Einsteiger

Dauer der Analyse ca. 30 Min.

Erweiterte Analyse Fuß, Knie und Beinachse

Aufbauend auf dem Basisprogramm wird hier das Knie und die gesamte Beinachse analysiert. Beckenstabilität, Kniebewegungsmuster, Stellung der Beinachse bzw. Beratung zur Beinstellung und Laufstil ist in der erweiterten Analyse enthalten. Anwendung bei:

- Achillessehnen- und Schienbeinbeschwerden (z.B.: Schienbeinkantensyndrom)
- Kniebeschwerden (z.B.: Arthrosen, vor/nach Knieoperationen, Runners Knee)
- Laufeinsteiger und Check-Up vor dem ersten Marathon

Dauer der Analyse ca. 60 Min.

Komplettanalyse Fuß, Knie, Beinachse und Rücken

Beim Premium Komplettprogramm wird der gesamte Körper vermessen und analysiert. Von den Füßen bis hin zur Wirbelsäule wird Ihnen eine detaillierte Übersicht Ihrer gesamten Körperkinematik erstellt. Es erfolgt die Lokalisierung von Fehlstellungen und die individuelle Korrektur über neuromuskuläre Prozesse.

Anwendung bei:

- Hüftbeschwerden (z.B.: Dysplasien, Arthrosen, Schleimbeutelverletzungen)
- Beschwerden im Lendenwirbelsäulenbereich und unteren Rücken
- Ambitionierte Läufer und regelmäßige Marathon-Teilnehmer
- Therapieresistente Probleme
- Beschwerden orthopädischer Herkunft

Dauer der Analyse ca. 1,5-2 Std.

Bitte für Ihren persönlichen Termin mitbringen:

- Basis- Analyse: Sie benötigen eine kurze Hose, die das Knie nicht bedeckt und ein T-Shirt.
- Erweiterte Analyse & Komplettanalyse: Herren benötigen eine eng anliegende Badehose - Damen einen Badeanzug.
- Bitte bringen Sie Ihre getragenen und sportartspezifischen Lieblingsschuhe und Einlagen mit.

Rufen Sie uns an und vereinbaren einen Termin mit uns.



GMS Verbund GmbH
Kompetenzkreis Gesunde Schuhe
Thomas Schulte-Huermann
Statthalterhofweg 71 • D 50858 Köln
Tel. +49 (0) 221 - 297 908 - 500 • Fax - 599
info@gms-verbund.de

Gesunde Schuhe