

Wallenborn Sporthopädie GmbH LEICHTER UND SCHMERZFREI LAUFEN

In den letzten Jahren haben Dynamik und Intensität im Fußball immer weiter zugenommen. Im Hinblick auf eine individuelle Belastungssteuerung besitzen leistungsdiagnostische und biomechanische Untersuchungen einen immer größeren Stellenwert im Training von Profifußballern. Im Bereich der Ausdauerleistungsdiagnostik und Bewegungsanalyse vertrauen die Verantwortlichen des 1. FC Köln seit über 10 Jahren den Sportwissenschaftlern und Orthopädienschuhtechnikern der Wallenborn Sporthopädie GmbH. Neben konditionellen Grundlagen und dem Athletiktraining sind „orthopädische Einlagen für uns ein wichtiger Bestandteil der Therapie und Verletzungsprophylaxe“, so Klaus Maierstein, leitender Physiotherapeut beim 1. FC Köln. „Seit einem Jahr verfügen wir für die Analyse der Laufbewegung über ein 5D-System zur Bestimmung der Gelenkbelastung und von Asymmetrien im Bewegungsablauf. Wir erhalten so wichtige Erkenntnisse



für ein individuelles Athletikprogramm und die optimale Schuh- und Einlagenversorgung“, erläutert Marc Humpert. „Bei Läufern können wir zusätzlich die Lauftechnik und Laufökonomie bestimmen“, so der Dipl.-Sportwissenschaftler und verweist damit auf den Zusammenhang zwischen körperlicher Leistungsfähigkeit und einem effizienten Laufstil. „Unser diagnostische Angebot ermöglicht somit auch Hobbysportlern einen optimalen Start in die Laufsaison“, fügt Geschäftsführer Christoph Wallenborn abschließend hinzu.



www.wallenborn.de