



RADANALYSE UND RADPOSITIONIERUNG BEI SANITÄTSHAUS HOFMANN

## Ungebremst durch den Sommer

Seit 2010 gibt es im Schweriner Sanitätshaus Hofmann ein eigenes Segment für die orthopädische Versorgung und Betreuung von Sportlern. Das Team Sportorthopädie unterstützt einzelne Aktive und auch Vereine auf dem Weg zu einer gesunden und optimierten Trainingsweise. Unter anderem können sich Radsportler hier wertvolle Tipps holen.

Der Sommer steht an: endlose Sonnenstunden und sattes Grün locken uns hinaus. Höchste Zeit, sich wieder auf's Rad zu schwingen. Denn nichts kann schöner sein, als sich bei herrlichem Wetter einen frischen Luftzug um die Nase wehen zu lassen. Ob es nun mit Rennrad

und Mountainbike auf die Piste geht oder entspannt mit dem Tourenrad auf Ausflüge – Hauptsache wir sitzen wieder im Sattel!

Umso wichtiger ist es, unser Lieblingsgefährte startklar zu machen – sprich: das Rad zu justieren. Denn sowohl für Leistungssportler als auch für Hobbyradler gilt: Bei Fehleinstellungen von Sattel, Lenker oder Pedalen wird die Kraft des Fahrers nicht richtig übertragen und so seine Gelenke und Muskeln zu großen Belastungen ausgesetzt. Dies kann letztlich zu Schmerzen oder Verletzungen führen.

„Um hier vorzubeugen, bieten wir eine umfangreiche Radanalyse und –positionierung an“, erklärt Katharina Schlutt, Leiterin des Teams

Sportorthopädie von Sanitätshaus Hofmann. „Denn eine gesunde und schonende Trainingsweise ist das A und O für unseren Körper. Und wer fit sein möchte, sollte es auch richtig angehen.“

Das Ganze funktioniert folgendermaßen: Für die biometrische Radanalyse sollte der Sportler mit Rad und Sportsachen zu Sanitätshaus Hofmann kommen. Dort wird das Rad fixiert und der Fahrer mittels zweier High-Tech-Kameras in der Bewegung auf seinem Gefährt aus verschiedenen Perspektiven gefilmt. Eine spezielle Computer-Software wertet dann die Daten aus: wie stabil sind Fuß-, Knie- und Hüftgelenke? Hat der Oberkörper eine angemessene Haltung? Und

ganz neu und einmalig in Mecklenburg-Vorpommern: die Satteldruckmessung. Dabei misst eine Sensorhülle über dem Sattel, welche Kräfte wirken und wie diese verteilt sind. So können Beckenstabilität und Rumpfbalance eingeschätzt werden. Am Ende gibt es ein ausführliches Auswertungsgespräch mit den Sportanalytikern. Und auf Basis der biometrischen Daten wird das Rad schließlich optimal auf seinen Fahrer eingestellt.

Interessierte können Termine für eine Radanalyse ganz einfach in der Bischofstraße 1 oder telefonisch vereinbaren. Bei Bedarf berät sie das Team Sportorthopädie auch gern zu einem möglichen Beweglichkeits- oder Krafttraining. DM

## Insider-Tipp für Radsportler

Übrigens hat das Team Sportorthopädie von Sanitätshaus Hofmann noch eine Empfehlung für alle Radsportler: nämlich nach dem Training am besten immer spezielle Sportkompressionsstrümpfe zu tragen. Hört sich nicht gerade sexy an? Ist es aber. Vor allem für die Muskeln, denn

durch die Kompression werden die Beinvenen geschont, der Stoffwechsel angeregt und so die Regeneration des Gewebes beschleunigt. Für eiserne Muskeln - ganz ohne Muskelverhärtungen! Und damit Radsportler schon am nächsten Tag mit dem Training weitermachen können wie bisher.



Bischofstraße 1  
19055 Schwerin  
Telefon 0385 59 23 811  
www.sani-hofmann.de