

Gangdiagnostik



Mit den Augen des Bewegungswissenschaftlers gesehen steht nicht nur der Gemütszustand eines Menschen im unmittelbaren Zusammenhang mit dieser Frage, sondern der Gang verrät noch sehr viel mehr...

Anhand von Gangphasen lassen sich u.a. Aussagen über Muskuläre Dysbalancen, Körperstatik und Bewegungsökonomie machen. Zudem eignet sich eine Gangdiagnostik hervorragend dazu, den Ursachen von Erkrankungen des Bewegungsapparates auf die Spur zu kommen.

Sie haben Knieschmerzen? Sie leiden an Rückenproblemen? Ihnen tun die Füße weh oder sie leiden gar an einem Fersensporn?

Der Gang ist unsere Art der zweibeinigen Fortbewegung. Er ist individuelles Merkmal und gleicht einem Fingerabdruck. Wollen wir GESUND und FIT bleiben empfiehlt es sich - ähnlich wie bei einem Auto - von Zeit zu Zeit einmal die Spur wieder richtig einzustellen. So ist eine Gangdiagnostik, gerade auch zur Gestaltung eines individuellen Trainingsplanes, ein hervorragendes Tool.

