



VOM LAUFBAND ZUM SIEG

Kim Collins unterzog sich einer sportwissenschaftlichen Laufanalyse



Bei der NRW-Gala 2016 im Jahn-Stadion siegte Kim Collins mit einer Glanzleistung über 100 Meter in nur 9,93 Sekunden. Vier Tage vor seinem Sieg war er Gast im Sanitätshaus Steinberg. Für den Weltmeister von 2003 im 100-Meter-Lauf war das eine ganz neue Erfahrung: „Eine Laufanalyse kenne ich nicht, das habe ich noch nie gemacht“, verrät Collins.

Auch Spitzensportler lassen sich checken. So wie Kim Collins, der vier Tage vor seinem Sieg bei der NRW-Gala im Jahnstadion zu Gast im Sanitätshaus Steinberg war. Dort stellte er sich den Herausforderungen einer sportwissenschaftlichen Laufanalyse. Sie hilft allen Sportlern dabei, die Lauftechnik zu optimieren, die Belastungsfähigkeit zu steigern oder Schmerzen von Anfang an vorzubeugen.

Dabei spielt es keine Rolle, ob es Spitzensportler oder Freizeitläufer sind. Wichtig ist der regelmäßige Check, bei dem überprüft wird, ob alles in Ordnung ist.

Dank modernster Messtechniken können die Fachkräfte im Lauflabor Fehlstellungen und Instabilitäten des Bewegungsapparates analysieren. „Mit einer Laufanalyse kann man eine Menge erreichen, alles wird bis ins kleinste Detail aufgezeichnet und ausgewertet“, weiß

Christoph Franke. Die Laufanalyse hilft, Gang- und Laufstörungen zu erkennen und zu dokumentieren. Dadurch verschafft man sich ein Bild über den aktuellen Laufstil, um effektive Steigerungen zu erzielen. Vier digitale Kameras zeichnen in Zeitlupe alle Bewegungen auf dem Laufband auf. Mit dieser Zeitlupestudie ist die exakte Kontrolle des Laufbildes möglich.

Die Werte von Collins wurden aus allen Richtungen erfasst, anschließend via Videoanalyse bis ins kleinste Detail

zerlegt. Die Auswertungen geben dann genaue Hinweise über den Laufstil oder muskuläre Defizite. Das ist für jeden Sportler wichtig, um mögliche Fehlstellungen zu erkennen, Probleme zu beheben oder vorzubeugen.

„Eine Laufanalyse für einen Weltmeister ist natürlich eine Herausforderung, aber es hat sich gelohnt“, verrät Christoph Franke. So glänzte der 40-jährige Kim Collins nicht nur über 100-Meter, sondern auch bei der Laufanalyse im Sanitätshaus Steinberg.



Die Spezialisten vom Sanitätshaus erklären Kim Collins alle Details der Laufanalyse.