

UNDERVURDERER DU DINE FØDDERS BETYDNING?

- Du har gået cirka 64.000.000 meter, når du fylder 70 år.
- Du spidsbelaster fødderne med op til 250 kilo, når du løber.
- Du har 26 knogler, 33 led og 24 muskler, der skal passe sammen i hver fod.
- Du har 70.000 nerveender i dine fødder.
- Du har sensermotoriske organer i dine fødder, som sender signaler til hjernen om føddernes tilstand.

SPORTSINDLÆG



Hvor ligger grænsen for at forøge sin præstation?

Mange sportsgrene er blevet mere atletiske i de seneste år og kræver derfor styrke og smidighed i hele kroppens bevægeapparat. Intensiv pleje og intelligente træningsmetoder betyder, at præstationerne bliver større. Men med øget træning følger også en risiko for skader. Og fejlstillinger i bevægeapparatet kan i værste fald føre til kroniske skader.

Træner du smertefrit?

Kroppen - og især fødderne - udsættes ved hvert træningspas for en ekstrem belastning. Ved løb og jogging bliver spidsbelastningen på fødderne således øget med op til 250 kilo. Oven i den store spidsbelastning har hvert menneske sin helt egen fodstilling, der er med til at bestemme, hvilken løbestil man har. En forkert fodstilling giver et forkert bevægemønster.

Resultatet er overbelastninger og smertefulde forandringer i leddene samt irritation af muskler og ledbånd.

Typiske opstartsskader:

- Skinnebetsbetændelse
- Knæsmærter
- Hælsmerter
- Forfodssmerter
- Lændesmerter
- Hælspre/betændelse i hulfodssenen
- Tå- og knystproblemer

Hvilken hjælp tilbyder de sensormotoriske Sportsindlæg?

Sportsindlægget er lavet efter sensormotoriske principper, hvor musklernes aktivitet påvirkes gennem centralnervesystemet. Dermed indøves et nyt og bedre bevægemønster.

Mange klassiske indlæg, som vi kender i dag, er statiske hjælpemidler og fungerer på en måde, som svarer til at få foden lagt i gips. Indlæggene gør ganske vist arbejdet for muskler og sener, men resultatet er, at fodens muskler på sigt bliver svagere.

Sportsindlæggene er specielt udviklet til meget aktive sportsfolk. Indlægget er udviklet på basis af mange års erfaring med eliteudøvere indenfor forskellige sportsgrene.

Sportsindlægget er et indlæg der vil gavne nye, såvel som garvede motionsløbere.

Læs mere om indlæg og se senzones øvrige sortiment i sensormotoriske indlæg på www.senzone.dk.

Se desuden kontaktinformationer på bagsiden.

