

En idrottares prestationsförmåga består av många faktorer som är beroende av varandra. Nerv-muskel-funktionen som kan indelas i bl. a. teknik, rörlighet, styrka, koordination, balans. Energigivande processer som kan delas in i kondition, vila, anaerob och aerob process, kost samt psykologiska faktorer som indelas i ex koncentration, vilja, motivation, positivt tänkande och målbilder..

- I vår idrottsservice ger vi dig behandlingsmassage, idrottsmassage, stretching, tejpning, smidighet, koordination, balans/stabilitet, fallteknik och konditionstester.
- Vi utbildar dig hur du förebygger och behandlar idrottsskador. Även hur du rehabiliterar skador. Att ta hand om en skada på rätt sätt, så snabbt som möjligt kan minska skadetiden betydligt.
- Mental träning med målbild och positivt tänkande ökar dina och lagets möjligheter att lyckas med din/er idrottsprestation.

Massage

Massageterapi är en behandlingsform där vi diagnostiserar och behandlar problem i rörelseapparaten. Undersökning med kroppsläsning lokaliserar besvären som behandlas med djupgående massage och tøjningsterapi.

Efter behandlingen får du individuella träningsråd som visar vilka muskler du behöver stärka eller töja för att själv hemma jobba vidare med att få bort problemen.

Klassisk massage och idrottsmassage ger idrottare bättre möjlighet till återhämtning och förberedelse inför nästa aktivitet.

Träningsråd som ges i samband med massagen eller direkt till idrottare under träning kan vara koordinationsövningar, balansövningar, tejpning, tøjjar, kostråd, styrkeövningar mm.



Genom oss kan du utrusta föreningens och lagets idrottsskadeutrustning.



Utbildning

- En idrottsskadekurs kan innehålla både förebyggande, akutbehandling och rehabilitering av idrottsskador. Även de behov kroppen har för att prestera bättre.
- Utbildning i kroppskännedom krävs för att du skall kunna lyssna till och tyda kroppens signaler, Vi behandlar ämnena anatomi och fysiologi.
- Kortare kurser och helgkurser i massage och muskeltøjning öppnar dörren till ett behagligare och mer rofyllt liv.
- HLR, hjärt-lungräddning och första hjälpen är en stor trygghet att kunna, både för dig och din omgivning.

Mental rådgivning / stresshantering

Eftersom vi normalt använder endast en mindre del av hjärnans kapacitet, så kan du med mental träning, målbilder, affirmationer och positivt tänkande öka dina möjligheter, både när det gäller prestationshöjande och beteendeförändring. Att lära dig avslappning och avspänning är grundläggande metoder som ökar ditt välmående.

Stresshantering handlar om att lära sig förstå och hantera sin egen stress.

Floating innebär att flyta i varmt och skönt saltvatten. Det ger dig en möjlighet till total avslappning i dina muskler. Du får en minskad smärta och kreativ utveckling.

Floating används även vid mental träning och kan med fördel kompletteras med massage.