



THE NATURAL FASCIE|SPORT

Movement Test



Metoden kan også hjælpe dig, der er **almindelig motionist**, men døjrer med skader eller gener, der dukker op igen og igen og spænder ben for, at du kan udøve din sport regelmæssigt og optimalt.

Lad ikke din krop holde dig tilbage!

Med undersøgelsesmodellen TNFSport får du overblik over din krops begrænsninger, årsagen og muligheden til at behandle dem.

TNFSport kan hjælpe dig, der:

- vil have fuldt overblik over din krops begrænsninger, skævheder og skavanker
- vil vide, hvad der skal til, for at du kan fremme din præstation endnu mere
- vil hurtigt tilbage efter en akut skade
- vil tilbage til sporten efter en langvarig skade
- vil undgå lange genoptræningsforløb
- vil undgå belastningsskader.

Med andre ord: **Dig, der vil opnå bedre resultater i din sport** og ikke lader din krop sætte begrænsninger for at nå dine mål og ambitioner.

TNFSport giver dig mulighed for at toptune din krop, så du bliver i stand til at yde endnu mere – uanset om du er eliteudøver, supermotionist eller bare gerne vil holde dig igang.

Metoden består af en grundig undersøgelse og gennemgang af din trænings- og skadeshistorik, så du får overblik over og forståelse for din krops begrænsninger og risikoområder – og en efterfølgende handlingsplan for behandlingsmuligheder og forebyggende tiltag, så du sideløbende kan optimere din præstation og undgå belastningsskader.

HURTIGERE | HØJERE | STÆRKERE

Vi tilbyder tre forløb bygget på TNFsport

- så du kan få det forløb, der bedst hjælper dig til optimale resultater:

TNFsport præstationsfremme

- ✓ Måltrettet dig, der vil **tage din sport til næste niveau**

Undersøgelsen giver dig overblik over, om du har spændinger, skævheder eller stivheder, der forhindrer dig i at præstere optimalt. Den kortlægger, om dine **led** kan bevæge sig frit og smidigt, om **musklerne** har det rette udgangspunkt og den rette spænding, og om dine **nerver** kan bevæge sig frit. Du får desuden undersøgt din brystkasses fleksibilitet med henblik på at optimere din **vejtrækning**.

TNFsport skadebehandling

- ✓ Måltrettet dig, der har **akutte skader** (med/uden inflammation) eller **langvarige/gentagne skader**

Undersøgelsen kortlægger, om din skade er opstået det sted, den kan mærkes, eller om den stammer fra spændinger eller skader et andet sted på kroppen. Målet er at lokalisere skadens reelle årsag og udgangspunkt, der nogle gange skal findes – og behandles – et helt andet sted, end hvor smerten sidder.



Uanset hvilket TNFsport-forløb, du har brug for, får du en **forståelse** for, hvordan du løser eventuelle problemer og forebygger fremtidige skader og begrænsninger.

TNFsport forebyggelse

✓ Måltrettet dig, der vil **undgå belastningskader**

Undersøgelsen kortlægger, om du har spændinger, skævheder eller stivheder i kroppen, der kan resultere i belastningskader ved intensiv træning. Det er af afgørende nødvendighed, at du har fuld bevægelighed i kroppen, for at muskler, nerver og led ikke skal blive overbelastede, og dine muskler kan præstere optimalt.

Om TNFsport

TNFsport er en undersøgelsesmodel, der bygger på viden om dit bindevævs indflydelse på din krop. Undersøgelsen kortlægger, om en smerte eller spænding skyldes et lokalt problem på det pågældende sted eller et globalt problem, der udspringer et helt andet sted i din krop gennem påvirkning af dit bindevæv.

Undersøgelsen indledes med en samtale om din trænings- og skadeshistorik, helt fra du var barn. Herefter udføres en bevægeanalyse, der kortlægger eventuelle begrænsninger og nedsat bevægelighed i din krop. Disse to undersøgelser sammenfattes i en analyse, der giver overblik over, hvor stram og hvor skæv din krop er, og hvor årsagerne til spændingerne skal findes. Stramheden behandles, og der laves en plan for, hvordan problemerne afhjælpes, og fremtidige skader og belastninger forebygges.



Åbningstider

Mandag 08.00 - 18.00
Tirsdag 08.00 - 18.00
Onsdag 08.00 - 18.00
Torsdag 08.00 - 18.00
Fredag 08.00 - 16.00
Eller efter aftale.

Tidsbestilling

Mandag - søndag 07.00-21.00
Send gerne en SMS hele døgnet med forslag til tid, så kontakter vi dig snarest.

Ring på

7070 7176

eller send en SMS til

6019 3152

og bestil tid til TNFsport-undersøgelse

Gennemtestet metode udviklet af erfaren behandler

TNFMovement test er udviklet af Peter Larsen, der er grundlægger af Gug Fysioterapi, og som gennem 25 år har arbejdet med og udviklet principperne bag The Natural Fascie (TNF) movement test. Metoden er i dag grundlaget for alle undersøgelser og behandlinger foretaget af Gug Fysioterapi.

Gennem sine 25 års erfaring som fysioterapeut har Peter Larsen fået stor erfaring med at analysere, forstå årsagssammenhænge og behandle sportsska-

der for såvel elitesportsfolk som motionister. Heri gennem har han oplevet et behov for at se skadebehandling og rehabilitering i et større perspektiv, hvilket er ført til udviklingen af TNFsport, hvor TNF movement test er specielt tilrettelagt til sportsfolk.

Gug Fysioterapi er din garanti for hurtig og korrekt diagnose og effektiv behandling, der løbende tilpasses din udvikling og dine behov.

5 min. fra E45
(afkørsel Aalborg S).
Parkering lige
ved døren

Gug Fysioterapi

Gugvej 152 A | 9210 Aalborg SØ

www.gug-fysioterapi.dk



GUG|FYSIOTERAPI
Center for fascial manipulation