

4ROMsport

- Vejen til bedre præstationer



Metoden kan også hjælpe dig, der er almindelig motionist, men døjer 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 4ROMsport får du overblik over din krops begrænsninger, årsagen og muligheden for at behandle dem.

4ROMsport 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.**

4ROMsport 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 fysisk undersøgelse (Global Fascia Test) og en gennemgang af din trænings- og skadeshistorik, så du får overblik over og forståelse for din krops begrænsninger og risikoområder, herunder din nedsatte bevægelighed.

På baggrund af dette udarbejder vi en handlingsplan for behandlingsmuligheder og forebyggende tiltag, så du kan optimere din præstation og samtidig undgå belastningsskader.

HURTIGERE | HØJERE | STÆRKERE

Vi tilbyder tre forløb bygget på 4ROMsport

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

4ROMsport præstationsfremme

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

Undersøgelsen giver dig overblik over, om du har skævheder, stivheder eller spændinger i fascien, 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.

4ROMsport skadebehandling


- ✓ Målrettet 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 skader eller spændinger i fascien 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.

4ROMsport forebyggelse

- ✓ Målrettet dig, der vil **undgå belastningsskader**

Undersøgelsen kortlægger, om du har skævheder, stivheder eller spændinger i fascien, der kan resultere i belastningsskader 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.



Uanset hvilket 4ROMsport-forløb, du har brug for, får du en **forståelse** for, hvordan du løser eventuelle problemer og forebygger fremtidige skader og begrænsninger.

Om 4ROMsport

4ROMsport er en undersøgelsesmodel, der bygger på viden om din fascies (dit bindevævs) indflydelse på din krop.

Undersøgelsen bygger på 4ROM-metoden, som er en effektiv metode til kortlægning af den medfødte nedsatte bevægelighed, vi alle har i kroppen, og som følger ét af fire generelle mønstre, kaldet 'de fire globale fascielinjer'.

Via metoden kan vi påvise, 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 i form af problematikker i din fascie, samt hvilken af de fire globale fascielinjer der er til stede i din krop.

Undersøgelsen indledes med en samtale om din trænings- og skadeshistorik, helt fra du var barn. Herefter udføres en bevægelighedstest, Global Fascia Test, der kortlægger eventuelle begrænsninger og nedsat bevægelighed i din krop. Disse to undersøgelser sammenfattes

i en analyse, der giver overblik over, hvor du har nedsat bevægelighed og asymmetri i din krop – dvs. din relevante fascielinje – og hvor årsagerne til spændingerne skal findes.

Din globale nedsatte bevægelighed behandles, og der laves en plan for, hvordan evt. tilbageværende lokale symptomer kan afhjælpes, og fremtidige skader og belastninger forebygges.

Via denne helhedsopfattelse, som tager såvel globale problematikker i din fascielinje som lokale problematikker fx efter en akut skade i betragtning, vil du både opnå en større generel bevægelighed i kroppen og en markant forbedring af dine sportspræstationer.



Åbningstider

Mandag	08.00 - 17.00
Tirsdag	08.00 - 17.00
Onsdag	08.00 - 17.00
Torsdag	08.00 - 17.00
Fredag	08.00 - 16.00

Tidsbestilling

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

Ring eller
send en SMS til
6019 3152

Gennemtestet metode udviklet af erfaren behandler

4ROMsport er udviklet af Peter Larsen, der er grundlægger af Gug Fysioterapi, og som har udviklet test- og diagnosticeringsmetoden 4ROM: 4 Range of Motion og Global Fascia Test. Metoden er i dag grundlaget for alle undersøgelser og behandlinger foretaget af Gug Fysioterapi, og Peter Larsen underviser andre fysioterapeuter i brug af metoden.

Gennem sine 30 års erfaring som fysioterapeut har Peter Larsen fået stor erfaring med at analysere, forstå årsagssammenhænge og behandle sportsskader for såvel elitesportsfolk som motionister. Herigennem har han oplevet et behov for at se skadebehandling og rehabilitering i et større perspektiv, hvilket er ført til udviklingen af 4ROMsport, hvor Global Fascia Testen er specielt tilrettelagt til sportsfolk.



Peter Larsen
Indehaver og grundlægger af Gug
Fysioterapi og 4ROM.



Rikke Barkmann Kusk
Erfaren fysioterapeut med 25+
års klinisk erfaring.

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

