



Diana blev vinderen af konkurrencen om en betalt løbestilsanalyse hos FysioDanmark A-fys



I foråret indledte Greve Trim og A-fys et samarbejde, som blandt andet indeholdte muligheden for at få lavet en løbestilsanalyse.

De første 20 får 20 % på analysen, som koster kr. 750,- og der er stadig mulighed for at spare de 20 %.

En løbestilsanalyse varer 1 time og foregår på et løbebånd. Der filmes fra forskellige vinkler for, at give et helhedsindtryk af fodstilling, afsæt, holdning m.v.

Løbestilsanalysen kan hjælpe den erfarne atlet, som ønsker at optimere sit løb eller dem som døjler med skader af forskellig art, men kan også bruges til den nye løber, som ønsker at have sin løbestil undersøgt for at skadesforebygge.

Analysen tager udgangspunkt i dig og dine ønsker. Analysen kan blandt andet også indeholde vurdering af løbesko, såler, øvelser m.m.

Hvis det ønskes, tilbydes der også en opfølgende analyse.

Diana meldte sig hurtigt på banen, for at få lavet en løbestilsanalyse, da hun gennem en periode har døjet med hoften og anklen i samme side og derfor var interesseret i at vide, om det eventuelt var skoene, som skulle skiftes.

Diana har gennem det sidste år intensiveret sit løb og var derfor meget interesseret i, at få bugt med skaden hurtigst muligt.

Diana fortæller:

Da jeg blev opmærksom på, at Greve Trim og A-fys havde indledt dette samarbejde, var det bare om, at få tilmeldt sig en løbestilsanalyse for at finde årsagen til mine smerter. Det er møj irriterende med skader, når man bare er blevet bidt af at løbe og faktisk løber selvom man er skadet.

Jeg fik en tid i A-fys uden for arbejdstid, hvilket passede mig rigtig fint.

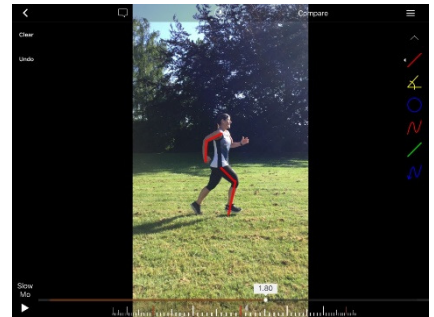
Efter at have fortalt om mine udfordringer, kom jeg på løbebåndet, hvor Joachim filmede mig fra forskellige vinkler. Gab, hvor er et løbebånd kedeligt, når man er vant til at løbe udenfor og blandt andet løber trail.





Bagefter kiggede vi sammen på optagelserne i langsom gengivelse på computeren. Her kunne vi se, at jeg falder en lille smule ind i den ene hofte, som kunne være årsagen til mine smerter. Herefter gik vi ind i fitnesscenteret, hvor Joachim viste mig en masse øvelser til at styrke hofterne samt gav mig nogle løbe teknikker til både statisk, interval og bakke træning.

Alt i alt en rigtig god oplevelse, som jeg kan tage med mig og bruge i hverdagen.



Jeg har nu lavet øvelserne i et stykke tid og de hjælper, så jeg kan bestemt anbefale en løbestilsanalyse hos A-fys til Greve Trim's løbere – der var fokus på mig og det blev gjort helt forståeligt og jeg tænker, at jeg skal have lavet en opfølgning på et senere tidspunkt.

Vi ønsker Diana tillykke med præmien og allermest af alt resultatet med forbedringer af skaden.

Kontakt endelig Diana eller Joachim hvis du har spørgsmål til løbestilsanalysen hos A-fys.

