

ALTERG

VÆGTAFLASTENDE TRÆNING

– som at gå på månen



genoptræning • smertereducerende • knæ • stabiliserende
neurologi • skader • løbetræning • balance • idrætsskader • vægttab
hoftte • efter operation • intensiv træningsforløb • ryg

fit&sund



fysioterapi

AlterG er udviklet af NASA til at træne astronauter i gradvis ændring i vægtbæring

AlterG-træneren er et avanceret løbebånd, hvor man går med en slags ballon omkring sig. Ballonen lukkes lufttæt til om hofterne ved hjælp af et par specielle bukser og en lynlås. Ved at blæse luft ind i ballonen kan en person løftes på samme måde, som vand bærer én oppe. Men til forskel fra bassintræning kan vægten reduceres op til 80% i præcise 1%-intervaller, og derved elimineres forhindringer, der normalt vil være til stede ved tidlig genoptræning. Med andre ord bliver personens motorik og naturlige balance støttet, og træning af gang og balance bliver fremmet, så man bevarer fuld bevægelighed i hofter, knæ og fod. Med dette redskab kan vi i Fit&Sund tilpasse din træningsbelastning, så den netop aflaster din skade, men også belaster i et omfang, så der sker en styrkelse af din krop – uanset om du er eliteidrætsudøver med en overbelastet akillessene, eller du er oppe i årene og ny-opereret i foden.

Idrætsskader

Hurtigst muligt tilbage til normal fysisk funktion er målet for alle og især for idrætsudøveren. AlterG er det optimale træningsredskab til at supplere din styrke, balance og mobilitetstræning ved idrætsskader. Du opretholder et normalt bevægemønster, og derigennem stimulerer du vævet til den funktion, det skal tilbage til. AlterG er også et godt træningsredskab før operation af fx et korsbånd. Således opretholder man så stor muskelmasse og neuromuskulær styring som muligt, og dermed forkorter man optræningen efter operation.

Restitutionstræning

Er du for tiden meget idrætsaktiv, og kan du mærke på sener og led, at de begynder at være overbelastede? Her giver AlterG dig mulighed for at holde fast i din gode løbform samtidig med, at du aflaster sener og led.

Slidgigt

Træning i AlterG giver dig mulighed for at træne løb og gang, uden at dine led bliver overbelastede. Derved kan du optimere din form og samtidig stimulere dine led og muskler. Et rigtig godt supplement til styrketræning omkring ryg, hofter og knæ samt evt. et GLA:D-forløb.

Rygproblemer

Gang og løb er ofte hensigtsmæssige bevægelser i forbindelse med rygproblemer; men det kan i nogle faser være nødvendigt at reducere stødene ved landing. Træning i AlterG vil reducere tyngdebelastningen og gøre det muligt at optræne led, brusk og muskler tilbage til normal funktion.



Efter operation

Efter en operation i ryg, hofte, knæ eller fod vil du via træning i AlterG kunne komme hurtigt i gang med at bevæge dig med et normalt bevægemønster. Vi tilpasser din vægt i det opererede område, så det svarer præcist til det, du må belaste det med ifølge din læge, eller således at du går/løber smertefrit. Dermed får dine led og muskler træning i den funktion, de skal vende tilbage til – med præcis den belastning, de kan holde til.

Vægttab

Har du behov for at tabe dig pga. hofte-, knæ- eller fodproblemer, kan AlterG være et rigtig godt supplement som træningsredskab til din kostregulering, styrketræning og evt. et GLA:D-forløb. Du kan også teste AlterG for at opleve, hvor meget det vil reducere dine knæsmertes ved gang, hvis du tabte fx 5, 10 eller 15 kg.

Neurologiske sygdomme

Al forskning om neurologiske sygdomme peger på, at træning (især konditions-, styrke- og balancetræning) er et vigtigt redskab til at holde symptomer og følger i skak. Med AlterG kan du træne dine ben og kondition så hårdt, som du ønsker – uden at skulle være nervøs for at falde. Herudover kan du få en mere normal gangfunktion baseret på AlterG-teknologien.

Blodprop, hjerneblødning eller rygmarvsskade

Naturlig gangtræning i AlterG er mulig, fordi det er et vægtaflastende genoptræningsredskab, der både giver dig støtte til balance og reducerer kropsvægten med op til 80 procent. Når løbebåndet kører, aktiveres den gangfunktion, som vi alle er født med. Kombinationen af vægtaflastning, støtte og det rullende løbebånd gør det nemmere at få en korrekt gangkorrektur, hvor hælen sættes i jorden først, og hvor der kommer en rytme i gangen.

Optræning af ældre

Er du oppe i årene og har været sengeleggende eller inaktiv i længere tid som følge af sygdom eller brud på hofte og lårben, kan du med fordel træne i AlterG for at genvinde din styrke og kondition. Du kan træne så hårdt, som du har mod på, uden der er øget risiko for nye faldepisoder under træningen. Dermed får du nemt og sikkert trænet din gangfunktion tilbage og genvinder din fysik.

Aldersgrupper

AlterG kan benyttes af alle aldersgrupper. Maskinen fungerer optimalt, når du ligger inden for følgende højde og vægt:
Højde: 140 - 200 cm
Vægt: 40 - 200 kg





Ådalsvej 27
8240 Risskov
risskov@fitogsund.dk

86 22 22 10

www.fitogsund.dk

fit&sund



fysioterapi