
START
RB
RecordBreaker

PROBLEMET

- Mange unge atleter træner meget
  - → men mangler individuel tilpasning!
- Overbelastning & tilbagevendende skader er udbredt
- Klubtræning kan ikke favne alle behov
- Det kan være svært at passe alternativ træning ind i en konkurrencetung idræt med store krav

→ Talent alene, er ikke nok!



LØSNINGEN



RecordBreaker er supplementet

- Individuel træning!
- Fokus på kroppens svagheder
- Skadesforebyggelse & genoptræning
- Fysisk performance optimering

→ Alt sammen tilpasset klubbens træningsbelastning

HVORDAN FUNGERER DET?

- Opstartssamtale & Screening
- Kombination af:
  - → 1-1 træning
  - → Online opfølgning & træningsplaner
- Løbende justeringer
- Tæt dialog med atlet - og evt. forældre



HVEM ER DET FOR?



- Atleter under 25 år
- Ambitiøse klubspillere & atleter
- Atleter med:
  - → Skader
  - → Gentagne skadesproblemer
  - → Behov for ekstra udvikling

HVAD OPNÅR ATLETEN?

- Bedre performance
- Færre skader
- Større kropsforståelse
- Mere selvtillid i træning & kamp



HVAD BESTÅR TRÆNINGEN AF?

- Bevægelsesorienteret træning, hvor vi træner bevægelse før styrke
- Meget kropsvægtstræning med base i gymnastikken og movement culture
- Brainbased træning hvor vi arbejder meget med sanserne.
- Komplekse & anderledes øvelser, i et sjovt og legende miljø

→ Vi laver aldrig fejl, men korrigerer ofte!
→ Leg kan sagtens være performanceoptimerende



SAMSPIL & KLUBTRÆNING



- RecordBreaker erstatter ikke klubtræning
  → vi understøtter den!
- Fokus på helhed & balance
- Mere kvalitet – ikke bare træning!



Tidlig specialisering??





Dyrker udøveren flere forskellige sportsgrene?

Ja

Nej

Under 14
Fortsæt

+14

14-15+
Er passionen der stadig?

Ja

Nej

Fordele

Forebygger overbelast-ningsskader
Udvikler styrke/flere stimuli =bedre bevægelse
Forebygger tidlig udbrændthed

Stortalent+ Muligheden

Nej

Tilføj 1-2 sportsgrene

Ja

Specialisering
Fortsæt med yderligere 1 sportsgren

Overvejelser:

Specialiser ikke <14

Atleten skal træffe beslutningen

Specialiser hvis der er stort ønske om det og motivationen er tydelig og atleten er klar til træningen.

RB

KLAR TIL AT TAGE NÆSTE SKRIDT?

Book en uforpligtende indledende samtale & hør om RecordBreaker er det rigtige match for dig!

RecordBreaker er et koncept under Bodyzen Performance & Rehab
– Klinik, Fysisk træning, coaching & Løbebutik

Tilbyder:

- Fysisk træning (1-1 & gruppe)
- Behandling & undersøgelse af (længerevarende) skader
- Manuel terapi
- Shockwave
- Akupunktur
- Løbe & tri coachingforløb
- Løbesko & udstyr



Siden 2011
30 års erfaring med manuel terapi, fysisk træning og coaching

Jeg glæder mig til at høre fra dig.
Nicolai Nissen

www.recordbreaker.dk rb@bodyzen.dk 51 363 498