

## **Martin S Laursen:**

Jeg har spillet squash i godt 6 år og har gennem min karriere været udsat for en del skader. For ca. halvandet år siden skiftede jeg fysioterapeut og præstationstræner Per Geisby fra Peak Clinic. Per har en stor forståelse for både min fysiske og mentale problemer, og jeg bliver altid mødt med stor professionalisme. Per er en fantastisk behandler: Eksempelvis kom jeg til ham med en fibersprængning i hver læg en uge før en turnering i Frankrig. Ikke nok med at vi fik behandlet disse helt væk, fik han også ordnet den forstuvning i lænden, som jeg pådrog mig blot 15 timer før afrejsen.

Selvom Per som sagt er rigtig god til at behandle, er det dog mest hans evner inden for forebyggende træning og øvelser, jeg drager mest nytte af. Hver gang jeg bliver behandlet, bliver jeg også sat ind i udstræknings- og træningsøvelser samt ernæringsplaner, som forebygger fremtidige problemer. Da jeg en uge før DM i Squash havde problemer med knæ og skuldre, fandt vi hurtigt ud af, hvordan knæene skulle tapes, så de ikke skabte problemer. Derudover blev skulderen behandlet, og jeg blev instrueret i, hvordan jeg kunne behandle mig selv under turneringen, som i øvrigt endte op i en DM-titel.

Efter samtlige turneringer sætter jeg mig 45 min i Peak Clinics specielle infrarøde sauna. Den øger min restitution meget effektivt og hjælper mig til at kunne presse mig selv 100 %, også når der er turneringer med kun 1 uges mellemrum. Alt i alt har jeg aldrig oplevet, at en deadline ikke blev overholdt. Jeg har aldrig haft så få skader, som jeg har nu trods en øgning af træningen både kvalitativt og kvantitativt. Sidst men ikke mindst har jeg aldrig opnået så gode resultater, og jeg mener, at Per Geisby har en stor andel i disse.

*Martin S. Laursen*

(Dobbelt danmarksmester i squash for drenge under 17 år, Team Danmark Elite ungdomsuddannelse Kolding)