

Idrætslægen kan ikke undvære mst-nordic

Inge-Lis Kanstrup fik forrige efterår ny hofte, og både inden operationen og efterfølgende fik hun stor hjælp af at træne hos mst-nordic på Staktoften i Trørød.

Inge-Lis Kanstrup er tidligere overlæge i klinisk fysiologi og nuklearmedicin

på Herlev Hospital, hun var idrætslæge for damelandsholdet i fodbold (var lige sluttet, da de vandt sølv i 2017). Også som medicinsk delegeret for Det Internationale Volleyball Forbund og det internationale Håndboldforbund bl.a. til OL i Beijing, har Inge-Lis erfaring, ligesom hun har undervist praktiserende læger i idrætsmedicin i mange år.

Men selv en så specialiseret læge får skavanker med tiden, og som alle andre mennesker fandt hun det svært finde motivationen til at tage hånd om de smerter og stivheden i kroppen, som med alderen kan indhente os alle. Der var brug for nogen til at tage hånd om træningen – og valget faldt på mst-nordic.

Slid gjorde, at begge hofter er udskiftet. Og i forbindelse med den seneste operation i efteråret 2016, gjorde Inge-Lis en stor indsats sammen med ejer af mst-nordic Nicolai Back, for at træne kroppen optimalt helt op til operationen. Dette gjorde, at det var muligt efter operationen at komme hjem samme dag. Efter sådanne operationer tilbyder kommunen genoptræning et vist antal gange, og hurtigt supplerede Inge-Lis dette med træning hos mst-nordic under supervision af Nicolai.

Inge-Lis fortæller: "Allerede efter et par dage efter operationen kunne jeg cykle og køre bil – og 3 måneder efter var jeg på skiferie" – og fortsætter: "Hos mst-nordic kan trænerne deres anatomi og fysiologi – man kan mærke at der ligger mange tanker bag konceptet. Her er fokus på kropsbevægelighed – hele kroppen bliver gennemarbejdet hver

gang på holdene – og det bliver aldrig kedeligt, konceptet udvikler sig hele tiden – selvom principperne er de samme hver gang, så har de forskellige undervisere deres egne måder at træne på – jeg går flere gange om ugen, og jeg supplerer med de øvelser i maskinerne, som jeg ved, er med til at holde min krop i balance".

"Og for slet ikke at tale om den rent sociale del af stedet. Til forskel fra mange andre centre, består holdene faktisk næsten af 50% mænd, hvilket egentlig er ret sjældent, i det hele taget spiller den sociale del en stor rolle, man føler sig både set og budt velkommen. mst-nordic adskiller sig også træningsmæssigt fra normale fitness centre, idet man fokuserer på hele kroppen hver gang, og ikke kun på enten styrke eller smidighed eller kondition, efter 1 time på hold, har man gennemgået både kroppens smidighed, haft styrketræning og konditionstræning."

Nicolai Bach – initiativtager til konceptet fortæller: "mst står for muskuloskeletal træning. Det er en helt unik træningsform, udviklet i samarbejde med en ven, som er speciallæge. Jeg selv er tidligere elitehåndboldspiller og uddannet i Forsvarets Center for Idæt". Nicolai fortsætter: "Det var egentlig en takling under en håndboldkamp som gjorde, at min krop blev slået helt ud af balance og jeg indså, at jeg selv måtte tage hånd om de skavanker, som var opstået. Jeg gik først til træning i et normalt fitness center, og jeg kunne se, at 9 ud af 10 personer, som trænede der, gjorde øvelserne forkert – og ingen af de tilstedeværende trænere blandede sig i, hvordan øvelserne blev udført. I løbet af 8 måneder fik jeg selv genoptrænet min krop så den var i balance, og fik ideen til at åbne vores – min kones og mit – eget træningscenter.

På spørgsmålet om, hvorfor mst træning er så unik svarer Nicolai: "Træningssystemet mobiliserer på en enkel og skånsom måde alle

led og styrker muskulaturen i hele kroppen. Allerede efter få måneder, oplever vores kunder, at små skavanker forsvinder og at de faktisk helbreder sig selv. Muskulaturen omkring leddene styrkes og man opnår maksimal bevægelighed. Det forbedrer balancen, smidigheden, styrken og konditionen. Såfremt der er ubalancer i kroppens funktioner, går vi efter kilden til problemet og finder årsagen. Vi starter træningen indefra med fokus på skelettet, over led og muskler, og arbejder på at gøre kroppen så fleksibel og bevægelig som overhovedet muligt".

"Det er så vigtigt, at holde kroppen i gang, vi bliver alle ældre, og jo tidligere man begynder at fokusere på kroppen som helhed og holde den ved lige, jo bedre holder kroppen sig i balance med alderen. Som jeg plejer at sige: "Giv dig selv to timer om ugen med mst-træning – og du har mulighed for livet igennem at gøre de ting du har lyst til resten af tiden – uden at din krop siger fra"". "

Målgruppen for træningscentret er folk fra +40 og opefter, men der går dog også yngre mennesker – der er hold for både de yngre og seniorerne ugen igennem – samtidig med, at man frit kan træne i maskinerne og der er specialhold for både tennisspillere og golfspillere. Det er også muligt at få enetimer hos de dygtige trænere hos mst-nordic, nogle nye medlemmer begynder med personlig træning og fortsætter senere på holdene. Andre går direkte på holdene efter at have haft en gratis prøvetime.

Mst-nordic holder sommerfest og åbent hus lørdag den 8. september, hvor alle er velkomne til at komme forbi på Staktoften 22B i tidsrummet 10-13 – der vil være mulighed for på egen krop at få en fornemmelse af træningsformen, ligesom der vil være lækkerier til ganen og gode tilbud på køb af træningstøj og sko. Hvis man melder sig ind inden denne dato, sparer man indmeldingsgebyret på kr. 400.