

# GULDBERG • AKUPUNKTUR

I 2013 faldt jeg over en lille artikel i JCM (The Journal of Chinese Medicine), at i Australien havde de lavet nogle forsøg med ElektroAkupunktur på eliteudøvere for at forbedre ydeevnen, og det var lykkedes dem og få nogle positive resultater, og at det ville de forske mere i...

Jeg blev selv lidt nysgerrig og kunne ikke vente til de fandt ud af noget nyt, så i januar 2014 fandt jeg selv 8 eliteudøvere fra Århus og omegn jeg startede op med mit eget lille forsøg... De 8 atleter fik 2 behandlinger om ugen i 4 uger af 30 min varighed i 1 måned, og jeg havde nogle spørgsmål, som jeg stillede dem hver gang, de kom til behandling.

**Her er noget af dét, de forsøgspersoner, jeg havde i januar 2014, sagde, de havde kunnet mærke fra sidste forsøg.**

- Sover bedre.
- Er meget mere frisk i hovedet og kan ligefrem koncentrere mig når jeg læser (skal op til eksamen).
- Mere energi.
- Har ikke ondt i maven, når jeg løber mere (har haft det i et par år),
- En person siger at han ikke kunne mærke noget forandringer overhovedet.. (men han siger samtidigt selv at han lige har slået 2 personlige rekorder og hans venner siger, at han er blevet mere eksplosiv.. han er sprinter)
- Trænnet hårdt hver lørdag og har forbavsende friske ben søndag.
- Let ved og falde i søvn og sover bedre.
- Energieniveau er bedre i løbet af eftermiddagen, hvor det plejer at være lavt.
- Løb intervaller lørdag og havde overraskende stor overskud søndag.
- Har et højt energiniveau generelt, selv om vejret ikke er godt (hele januar var der overskyet)
- Havde nogle hårde intervaller lørdag, men benene syrede ikke til (det plejer de at gøre), og om søndagen følte han, at han var klar til hårde intervaller igen
- Har mere overskud på mine løbeture.
- Mindre træt hele dagen.
- Havde et hårdt træningspas. Lørdag og søndag var rolige dage, men her skulle jeg virkelig holde igen for ikke at løbe for stærkt.
- En person har overhovedet ikke kunne mærke noget ☺

Fremadrettet kunne jeg godt tænke mig og lave lidt flere forsøg med ElektroAkupunktur