

Taitoluistelija Laura Lepistö pitää LymphaTouchin käytöstä harjoituksista palautumiseen

Laura Lepistö voitti urallaan Euroopan mestaruuden, EM-hopeaa ja EM-pronssia sekä MM-pronssia ja on siten Suomen kaikkien aikojen menestynein taitoluistelija. Hän aloitti luistelu-harrastuksen nuorella iällä, 3-vuotiaana, ja treenasi jo 5-vuotiaana aika paljon. Lepistö, jonka olemuksesta ja puheesta huomaa hänen suuren kiintymyksensä lajiinsa, tekee yhä silloin tällöin luistelunäytöksiä, mutta malttaa nykyään pitää myös lepopäiviä harjoittelusta. Kisoihin tähdättäessä harjoittelu oli huomattavasti rankempaa. Lepistön mielestä palautumiseen rankan treenin jälkeen tulisikin kiinnittää paljon huomiota ja apuvälineet tähän ovat tervetulleita. Laura Lepistö sanoo, ettei kova hieronta aina sovi hänelle, joten käsittely LymphaTouch-laitteella tuntuu hyvältä vaihtoehdolta sille. Hän on kokenut LymphaTouch-laitteen käytön palautumiseen, kuten pohkeiden ja penikoiden käsittelyyn, hyvänä ja laite on kulkenut hänellä helposti jäähallilla mukana. Leiripäivinä LymphaTouch-laitetta voi fysioterapia-aikaa varaamatta käyttää harjoitusten välissä. Ennen omatoimista laitteen käyttöä Lepistö oli käynyt LymphaTouch-hoidossa espoolaisen ME-Fysiotiimin fysioterapeutti Erja Kourilla kaaduttuaan lonkalleen. Tällä hetkellä hän keskittyy pääasiassa näytösluisteluun, niihin liittyvään harjoitteluun ja muihin erilaisiin projekteihin urheilun parissa sekä edistää näiden rinnalla myös opintojaan.