

Fysioterapeuterne

FYSIOTERAPI OG TRÆNING



BALANCETRÆNING

FÅ STYR PÅ BALANCEN

BALANCETRÆNING

Balancen er en sammensat funktion som kræver at man arbejder med styrke, stabilitet, bevægelighed, koordination og sansestimulering.

INDEN OPSTART TIL BALANCETRÆNING:

- Testes der i gangfunktion, styrke, balance og bevægelighed.
- Der sættes et individuelt program som der arbejdes med uafhængig af den fælles træning.

Den fælles træning er varieret træning hvor alle delelementer arbejdes igennem og udfordres. Det er en blanding af grundtræning med vægte og kondition, udholdenhed, stabilitetsøvelser, måtteøvelser, bolde og balanceredskaber.

Book en tid ved fysioterapeut Sascha Lejel.

Fysioterapeuterne
Slotsgade 3 • 7800 Skive
Tlf: 97 52 40 40 • fysioterapeuterne@gmail.com
www.Fysioterapeuterne.nu