

Fysioterapeuterne

FYSIOTERAPI OG TRÆNING



FYSIOPILATES
INDRE STYRKE I HELE RYGGEN

FYSIOPILATES

Pilates træner den stabiliserende dybe muskulatur i ryggen. Det er skånsom træning til folk med kroniske smerter, hypermobilitet og til genoptræning af ryg og nakke.

DER ARBEJDES MED:

- Stabilitet omkring lænd/bækken/hofte og nakke/skulder.
- Gennem bevægelse opnås styrke og stabilitet til at opretholde en bedre kropsholdning, nedsætte smerter og øge funktionen i vores dagligdags aktiviteter.

Træning foregår liggende i vores træningssal med afslappende musik. I alle øvelser gælder det om at fastholde den indre styrke gennem hele bevægelsen.

Se holdopslag for tider og tilmelding.

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