

Fysioterapeuterne

FYSIOTERAPI OG TRÆNING



RYGTRÆNING

STÆRK RYG HELE LIVET

RYGTRÆNING

Rygtræning er alsidig træning hvor der undervejs vejledes i at bruge ryggen hensigtsmæssigt med hensyntagen til smerter eller funktionsbegrænsning.

DER ER FOKUS PÅ :

- Træning som sikrer stabilitet og styrke af mave, ryg og nakke
- Øget kropsbevidsthed i dagligdagen
- Funktionel træning og vejledning

Rygtræning foregår som en kombination af styrketræning og måtteøvelser. Der gøres brug af bolde, Trx, elastikker m.m. Der trænes både i Get-fit og i vores holdlokale.

Se holdopslag for tider og tilmelding.

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