

Fysioterapeuterne

FYSIOTERAPI OG TRÆNING



TRÆNING TIL HJERTEPATIENTER



HJERTEFORENINGEN

TRÆNING TIL HJERTEPATIENTER

Motion har en gavnlig effekt på hjerte/kar sundheden. Hjerteforeningen anbefaler 30 min. daglig bevægelse, og i den forbindelse anbefales det at man får pulsen op et par gange om ugen.

VED OPSTART:

- Sættes der overordnet mål og delmål for den enkelte.
- Der udarbejdes en individuel træningsplan

Træning foregår 2 gange ugentligt.

Den ene gang er træningen styret af fysioterapeut på hold i holdlokale.

Den anden gang er det individuel træning med supervision af fysioterapeut eller personlig træner i træningscenter.

Ring eller mød op og hør nærmere, hvis det er noget for dig.

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