

Ryg træning



-Træning der gør en forskel!

Ca. 80 % af alle danskere oplever på et tidspunkt i livet smerter og gener fra rygsøjlen. Rygtræning kan forebygge og reducere smerterne samt øge din funktionsevnen.

Målrettet styrke, stabilitets og mobilitets træning er grundlæggende elementer for en stærk og sund ryg. Vores fysioterapeuter laver funktionel, enkel og effektiv rygtræning. Vi gør brug af egen kropsvægt, bolde og elastikker, så alle kan være med.

Din ryg er i de bedste hænder

Vores fysioterapeuter har efteruddannelse og stor erfaring med ryglidelser og derfor træner du under trygge forhold, når du træner med os. Vores fysioterapeuter har stor viden og indsigt i ryg lidelser og kan derfor levere kompetent vejledning og træning. Træningen tilpasses altid individuelle behov.

Rygtræning for alle

Rygtræning er for dig med stillesiddende job men også for dig med tunge løft og ensidigt gentagne belastning og uhensigtsmæssige arbejdsstillinger.

Kom i gang.

Vi tilbyder individuelle samtaler med en af vores fysioterapeuter inden trænings opstart. Her kan ryggen undersøges, forventninger afstemmes og laves fælles målsætning.

Rygsmerter er den næstmest årsager til sygefravær, kun overgået af forkølelse!

Start din rygtræning og mærk forskellen.