

En unik kombination af fysioterapi og motion

Flere og flere danskere går i motionscentre i kampen mod overvægt og småskavanker. Ikke mindst her i januar, hvor vi skal overholde vores nytårsforsætter.

Desværre ender forholdet til motionscentrene ofte ulykkeligt, fordi vi klør på i maskinerne uden en ordentlig instruktion og derfor ender med at få overbelastet muskler og led.

Fysioform tilbyder en unik blanding af stor viden om kroppen og topmoderne motionsudstyr.

Den store viden kommer fra stedets tre veluddannede fysioterapeuter - Anette, Kenneth og ejeren Ulrik Thrane. De tre har hver deres specialer indenfor fysioterapien, så de supplerer hinanden perfekt.

Anette og Kenneth er også ivrige ledere af en række hold inde i motionscentret, hvor de er med til at sørge for den afslappede og hyggelige stemning, mens der svedes enten individuelt eller på hold.

Fysioform har en række hold, som alle ledes af fysioterapeuterne.

Der er et stabilitetshold, hvor der er fokus på de dybere stabiliserende muskler i ryg, bækken og mave.



Rygholdet har fokus på ryggen og nakken, som mange oplever problemer med i løbet af livet, men de problemer kan ofte enten afhjælpes eller helt fjernes med den rigtige træning.

Der er også et brikshold for dem, der har svært ved at komme ned på gulvet, et balancehold med fokus på balancsevnen og koordinationsøvelser og

endeligt et GLAiD-hold for alle med smerter i knæ og hofter. Smerter, der ofte kommer af slidgigt.

Og så har Fysioform selvfølgelig stor fokus på genoptræning efter ulykker eller operationer. Også her er det ideelt med blandingen af dygtige fysioterapeuter og topmoderne træningsudstyr.

