

SKAL DU VÆRE MED PÅ HOLDET?

TRÆN HOS
BENEFIT HØJBJERG FYSIOTERAPI
SMÅ HOLD – STORT NÆRVÆR



| HOLD | BESKRIVELSE | TID |
|--|--|--|
| Fællestræning Ønsker du at blive stærkere og opnå bedre balance og udholdenhed? Har du svært ved at træne selv? | Her træner du efter dit eget særligt tilrettelagt træningsprogram, hvori der f.eks. kan indgå træning i daglige aktiviteter. Forud for holddeltagelsen anbefales en individuel konsultation. Holdet er for alle uanset dine fysiske udfordringer. | Mandag: 10.00-10.45 11.30-12.30 14.30-15.30 Tirsdag: 10.00-11.00 15.30-16.30 Onsdag: 11.30-12.30 Torsdag: 9.00-10.00 10.00-11.00 13.00-14.00 |
| Pilates Vil du have en bedre kropsholdning og øget kropsbevidsthed? Vil du forbedre din koordination og smidighed, samt reducere smerter? | Pilates er en skånsom og alligevel udfordrende træningsform, som er særlig velegnet til træning af hele din krop. Træningen indeholder: <ul style="list-style-type: none">- Styrketræning med særlig fokus på mave, ryg og bækken- Udspænding af de store led i kroppen- Vejtrækningsøvelser for bedre kontrol og holdning Træningen starter med en let opvarmning af alle led, og øvelserne foregår primært på en gymnastikmåtte. | Mandag: 9.00-10.00 Tirsdag: 16.00-17.00 Torsdag: 9.00-10.00 |

| HOLD | BESKRIVELSE | TID |
|---|--|--|
| <p>GLAiD-hold Har du slidgigt (artrose) i knæ eller hofte? Døjer du med smerter og stive led som følge af slidgigten?</p> | <p>GLA:D er for alle med slidgigt i hofte og/eller knæ. GLA:D-konceptet (Godt Liv med Artrose i Danmark), er et 8 ugers forløb, som indeholder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundig undersøgelse af GLA:D-certificeret fysioterapeut - 8 ugers træning og teori - Opfølgende undersøgelse <p>I forløbet vil der blive trænet med øvelser, der reducerer dine smerter og øger din funktionsevne. Endvidere vil du få undervisning i, hvordan du kan tackle hverdagen med slidgigt.</p> | <p>Mandag: 13.00-14.00 Onsdag: 13.00-14.00</p> |
| <p>Varmtvands-træning Har du svært ved at træne effektivt nok, f.eks pga. svære smerter, nedsat bevægelighed eller problemer med balancen?</p> | <p>Træning i varmt vand er en skånsom og effektiv træningsform.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Varmen virker smertelindrende og afspændende -Opdriften letter belastning på kroppen og øger bevægeligheden -Trykket stimulerer kredsløbet og vejrtrækningen -Modstanden udnyttes til styrke- og udholdenhedstræning -Turbulensen træner din balance. | <p>Mandag: 14.00-15.00 15.00-16.00 Tirsdag: 8.15-9.00 Onsdag: 12.15-13.15 Torsdag: 11.30 - 12.10 12.00 - 12.40 12.45 - 13.25</p> |
| <p>Lungetræning Har du svært ved at få luft og begrænser det dig i din hverdag?</p> | <p>Holdet er for deltagere med lungeproblemer og åndenød. Holdet er også egnet for dig, som er i dårlig fysisk tilstand i det hele taget. Der trænes siddende, stående og gående samt i træningsapparater.</p> | <p>Onsdag: 12.00-13.00</p> |
| <p>Cirkeltræning Vil du have trænet hele kroppen effektivt? Og øge din kondition og styrke?</p> | <p>Holdet er for dig, der ønsker at øge kondition, udholdenhed og styrke. Få variation i din træning og reducer smerter og ømhed. Cirkeltræning består af 8-12 forskellige øvelser, hvor vi varierer mellem kredsløbs- og styrkeøvelser. Du får trænet hele kroppen, hver øvelse tager 45 sek., efterfulgt af 15 sek. pause, hvor du skifter til næste øvelse.</p> | <p>Onsdag: 8.00-9.00 Fredag: 8.00-9.00</p> |

| HOLD | BESKRIVELSE | TID |
|--|--|---|
| <p>Rygskole Døjer du med tilbagevendende rygsmerter, stivhed i lænden eller gentagende hold i ryggen?</p> | <p>Rygskolen er et 8 ugers træningsforløb suppleret med teori/undervisning omkring ryggen og hvordan du bedst tackler dine rygproblemer i hverdagen. Rygskolen er et forløb på hold, med andre som døjer med ryggen. Der vil være træning to gange og teori en enkelt gang i ugen. Hver træning er delt op i specifik rygtræning og cirkeltræning.</p> | <p>Mandag 16.30-18.00 Torsdag: 17.00-18.00</p> |
| <p>Mandehold Vil du have sved på panden, i muntert selskab med andre mænd?</p> | <p>Her er kun adgang for mænd. For at du får mest mulig ud af dine anstrengelser, følger du dit eget skræddersyede træningsprogram. Programmet bliver løbende tilpasset af fysioterapeuten, så du får mest muligt ud af anstrengelserne.</p> | <p>Fredag 10.30-11.30</p> |
| <p>Rygtræning Vil du selv gøre noget effektivt for at mindske dine rygsmerter? og din mulighed for fungere i hverdagen forbedres.</p> | <p>Du træner sammen med 6-8 andre deltagere som også har problemer med ryggen. For at du får mest mulig ud af dine anstrengelser, følger du dit eget skræddersyede træningsprogram, som løbende tilpasses af fysioterapeuten</p> | <p>Torsdag 17.00-18.00</p> |
| <p>Nakke-og skuldertræning Vil du selv gøre noget effektivt, for at modvirke stivhed og smerter i nakke-og skulderåg?</p> | <p>Du lærer noget om, - hvad muskelspændinger er, og hvorfor du får dem - hvad du selv kan gøre for at forebygge, at muskelspændinger opstår - hvordan du kan arbejde med muskelspændingerne, når de ER opstået</p> | <p>Holdet oprettes, når der er 6 -8 tilmeldte, så inviter endelig din kollega eller nabo med.</p> |

Hvordan bliver jeg tilmeldt et hold?

Inden du tilmelder dig et hold, skal du tale med en af vore fysioterapeuter om hvilket hold der vil være bedst for dig. Du behøver ikke en henvisning fra lægen for at deltage. Hvis du har en henvisning, får du tilskud fra Sygesikringen. Hvis du er medlem af "Danmark" kan få refunderet en del af gebyret.

Du skal melde afbud så hurtigt som muligt, og senest inden kl. 9.00 på træningsdagen. Hvis du melder afbud for sent, eller udebliver uden afbud, bliver du pålagt et gebyr på kr. 160.

Hvad skal jeg gøre, når jeg kommer til træning på klinikken?

Du skal køre dit sundhedskort gennem scanneren i receptionen. Der er toilet-, bad- og omklædningsmuligheder i klinikken.

HUSK at anvende indendørssko i træningsområdet

Hvor og hvordan foregår foregår holdtræningen?

Træning i varmtvandsbassin MarselisborgCentret, P.P. Ørumsgade 11,8000 Aarhus C.

Træningen foregår på hold med ca 15-20 deltagere. Rekvirer særskilt brochure i receptionen på klinikken.

De øvrige hold træner på klinikken.

BeneFiT Højbjerg Fysioterapi, Rundhøj Allé 147, 8270 Højbjerg. Der trænes på mindre hold med 6-8 deltagere og underviseren er autoriseret fysioterapeut.