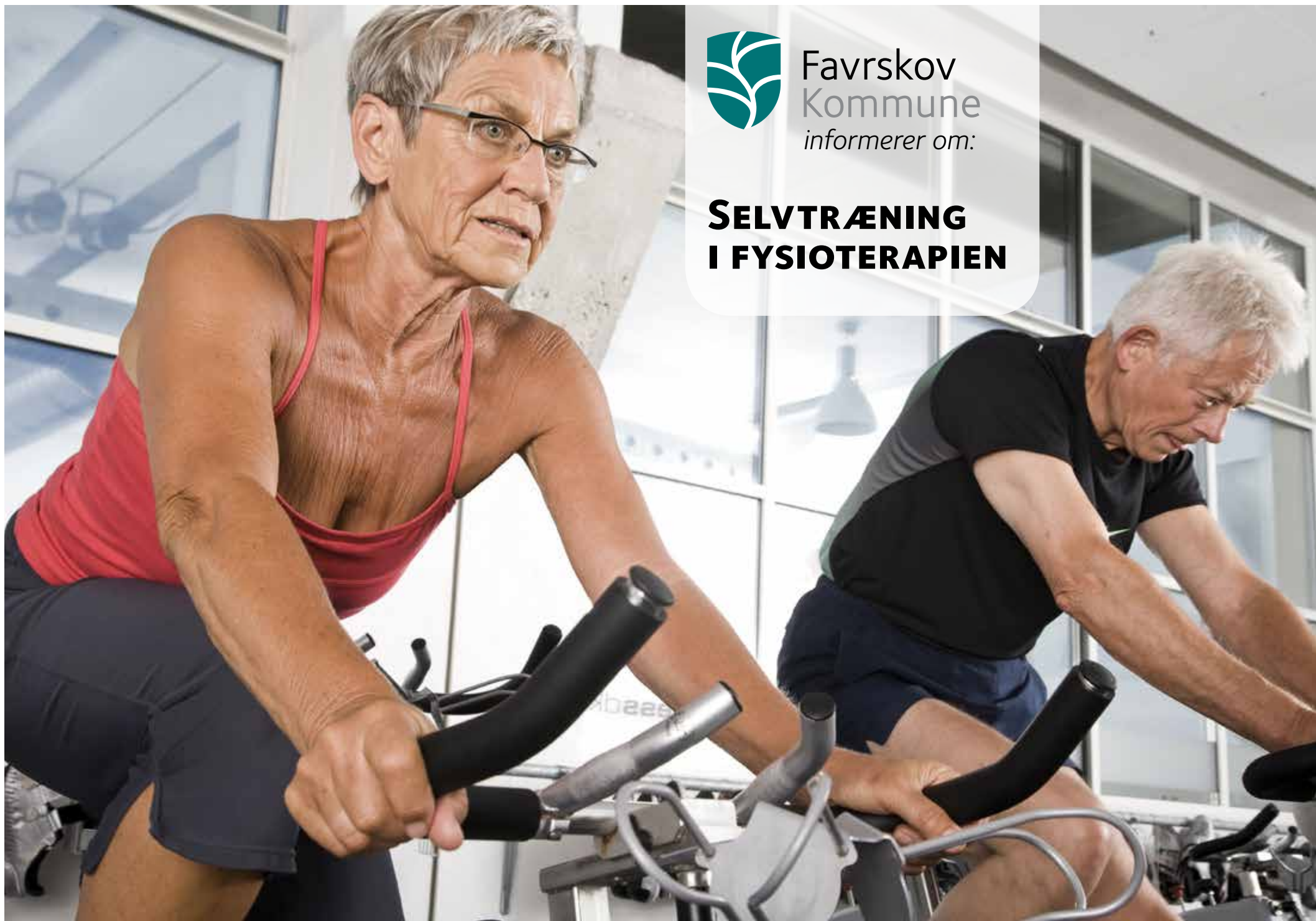




Favrskov
Kommune
informerer om:

SELVTRÆNING I FYSIOTERAPIEN



Pensionister har mulighed for at selvtræne i fysioterapien

Er du interesseret i at selvtræne, skal du rette henvendelse til fysioterapeuterne – bedst mellem kl. 08.00 og 9.00. Her kan du blive skrevet på en venteliste for aftale om tidspunkt for instruktion. Der må påregnes ventetid.

Træningstider:

Se åbningstider i de kommunale træningscentre.

Forholdsregler:

- Du har gennemgået instruktion af fysioterapeut.
- Træningen foregår på eget ansvar, og du har underskrevet erklæring herpå.
- Vi anbefaler, at der af sikkerhedsmæssige grunde, træner mindst to personer ad gangen.
- Hvis du er i tvivl om dit helbred, anbefaler vi, at du har haft kontakt til din læge inden opstart.

Selvtræning

Træningen kan bestå af fire dele:

1. Opvarmning
2. Udholdenhedstræning
3. Styrketræning
4. Udspænding

1. Opvarmning

Du skal varme op i 10 min. for at øge pulsen og dermed øge blodgennemstrømningen. Ligeledes for at smidiggøre kroppens muskler, led og ledbånd, så de ikke udsættes for pludselige belastninger med deraf følgende risiko for skader.

2. Udholdenhedstræning

Her trænes kroppens centrale kredsløb bestående af hjerte, lunger og blodforsyning. Denne form for træning øger desuden stofskiftet og dermed fedtforbrændingen.

3. Styrketræning

Her styrketrænes de store muskelgrupper: Ben/arme/skuldre/ryg og mave. Belastningen vurderes og tilrettelægges sammen med fysioterapeuten.

4. Udspænding

Se 'strækplakaten,' der hænger i fysioterapien.

Er du i tvivl angående træningen, skal du kontakte os hurtigst muligt i vores telefontid.

OBS:

- Du opfordres til at vaske hænder inden opstart af træning.
- Der opfordres til, at du efter brug af maskinerne afspritter håndtag og sæde.
- Der bruges indesko i fysioterapien.

God fornøjelse!

Med venlig hilsen

Fysioterapeuterne i Favrskov Kommune

Hadsten: 89 64 13 51

Hammel: 89 64 16 58

Hinnerup: 89 64 12 86

Thorshøj: 51 57 01 85

Ulstrup: 20 35 11 36

Træffetid dagligt 8.00 – 9.00

