

## Motion er den bedste medicin!



**Fysioterapeuterne i Vildbjerg er snart klar med sensommerens bud på, hvordan du holder kroppen i god form.**

Holdtræning er midlet til at få flere midt- og vestjyder til at dyrke mere motion. Vi vil gerne have folk til at træne sammen på hold, fordi det giver en god synergieffekt og fremmer motivationen.

Når patienterne kommer på klinikken med f.eks. en ryglidelse, er de ofte i tvivl, om de nu gør øvelserne rigtigt – med det resultat, at de mister motivationen og går i stå.

Holdtræning er fremragende til at højne motivationen. – og desuden bliver deltagerne guidet af en professionel, som holder et vågent øje med, om øvelserne bliver udført korrekt. u

**Vi kender alle sammen de dårlige undskyldninger**

Vi kender alle sammen de dårlige undskyldninger for ikke at komme i gang med at træne og vedligeholde kroppens muskler.

Derfor har vi en række nye tiltag i støbeskeen, f.eks. efterfødselstræning, hvor de nybagte mødre gerne må tage de små guldklumper med, - hjertheold, hvor du kan blive grundigt forpustet, men samtidig træne under sikker vejledning. Bold & Balance er et hold, hvor du skal holde tungen lige i munden, mens du træner kroppens stabiliserende muskelkorset. Nakke-skulderholdet henvender sig til folk

med spændinger i nakke- skulderområdet, f.eks. som følge af Pc-arbejde. Desuden tilbyder vi rygtræning, Pilates, knæhold og balancetræning for ældre.

**Et træningstilbud til alle.**

Vi har kort sagt et træningstilbud til alle, unge som ældre, højt eller lavt niveau.

Som noget nyt har vi netop sendt én af vores medarbejdere på kursus i noget, der hedder FysioPilates – et koncept som tager det bedste fra Pilates og fysioterapeutisk træning.

Som professionelle vil vi gerne fokusere på kvaliteten i træningen, - det er vigtigt, selv om vi træner på hold, at den enkelte virkelig kan mærke, at de rigtige muskler arbejder.

Træningen bliver vejledt af fysioterapeuterne hos MidtVest Osteopati & Fysioterapi i Vildbjerg, hvor du kan henvende dig for yderligere information på tlf. 97132344.

[www.osteodk.dk](http://www.osteodk.dk)

