

Bækkenbund, smidighed og livskraft

Træning v/ Fysioterapeut Lisbeth Ingvarlsen Roberts



Hold 1:

Bækkenbund, smidighed og livskraft

5 torsdage fra 16 - 17 med start 23. oktober

Træning med fokus på bækken for at aktivere øget blodgennemstrømning og bevægelighed. Øvelserne, som mobiliserer alle bækkenets muskler, led, ledbånd og fascier (bindevæv) har en positiv effekt på følgende symptomer hos kvinder:

- stress og humør regulering
- smerter i underliv/ ryg og nakke
- manglende fertilitet
- PCOS
- menstruationsforstyrrelser
- hormonelle forstyrrelser ifm overgangsalder
- inkontinens
- endometriose
- forstoppelse

Hold 2:

Har du besvær med at blive gravid?

5 torsdage fra 17 - 18 med start 30. oktober

Mange par har vanskeligheder med at blive gravide - af mange forskellige årsager. Fysisk træning kan forberede og skabe en sund funktion i kroppen så graviditet bliver muligt.

En tjekkisk fysioterapeut har udviklet et træningsprogram, som påviseligt har en høj succesrate, til at afhjælpe infertilitet. Denne form for træning er først startet i Danmark i løbet af 2014 af nogle få fysioterapeuter fordelt rundt i landet. Træningen kan også fungere som et supplement til IVF behandling og insemination.

Jeg kombinerer disse øvelser med akutryk, visualisering og afspænding. Du får mere liv og gennemstrømning i underlivet, som fremmer de naturlige funktioner, så du skaber et optimalt miljø for graviditet. Det kan desuden være nødvendigt og fremmende at kombinere de fysiske øvelser med fysioterapeutisk manuel behandling, kraniosakralterapi, kost eller akupunktur.

HOLD 3:

Træning med Ball stick - vær din egen massør

5 onsdage fra 8.30 - 9.30 med start 29. oktober

5 x træning, hvorefter du kan fortsætte hjemme på stuegulvet efter behov.

Vi gennemgår et program med ball stick bolden, hvor vi kommer igennem hele kroppen hver gang. Det giver gennemstrømning og varme i muskler og led. og du får program med hjem sidste gang vi ses. (Bold tillæg 200 kr)

Hold 4:

Inkontinens, blære og bækkenbund

5 tirsdage fra 9.30 - 10.30 med start 28. oktober

Inkontinens kan afhjælpes - og skal du hurtigt, fra du mærker tissetrang, nå et toilet, så kan denne træning hjælpe dig til at få mere kontrol over din blære. Vi træner bækkenbund, venepumpe og bevægelighed i hofte/lænd i et tempo, hvor alle kan være med.

Det med småt:

(gælder alle fire hold)

Oplysning om lokale ved tilmelding

Generelt: alle træninger varer ca 55 minutter

Pris: 150 kr/ gang (5 gange 700 kr)

Hvis du har en henvisning fra din læge til holdtræning, ydes der et tilskud fra Sygesikringen danmark, pt. er tilskud 56 kr./gang.

Tilmelding: lisbeth@sundhedscentrum.com eller telefon 86151915/24850304