

FYSIOTERAPI & TRÆNINGSKLINIK

Specialister i genoptræning



Fysio Flow

“I Fysio Flow arbejder vi med at holde bindevævet smidigt, så du kan føle dig let og godt tilpas i din krop”

Undervisningen foregår hos
Fysioterapi & Træningsklinik
Godthåbsvej 58A, 2000 Frederiksberg C.



FYSIO FLOW - PÅ FREDERIKSBERG



FYSIOTERAPI & TRÆNINGSKLINIK

Specialister i genoptræning



Fysio Flow er en rolig og effektiv træningsmetode, vi netop arbejder med at smidiggøre bindevævet og øge bevægeligheden, samtidig med at vi aktiverer kroppens ro- og hvilesystem.

"Føler du dig stiv og begrænset i din bevægelighed eller har du smerter fx. over lænden eller i nakken?"

- Så kan det skyldes at dit bindevæv er stift og bevæger sig dårligt."

BINDEVÆVET – VORES FASCIESYSTEM

Vores hud, fascier og muskler ligger op ad hinanden i forskellige lag og skal kunne bevæge sig ved at glide i forhold til hinanden.

Ved inaktivitet, inflammation, stress, sygdom eller operationer kan vores bindevæv trække sig sammen og blive kort og stift.

DET PRAKTISKE:

- Medbring et tæppe til afspænding og noget at sidde på fx et sammenrullet håndklæde, tæppe eller en pude.
- Træn i tøj du kan bevæge dig i og blive varm i – samt træn gerne i bare tæer.
- Det anbefales at deltage på et Fysio Flow hold max 1-2 gange/uge for at overholde restitutionstiden.

Ring og book
hold på telefon
38 86 77 01

FYSIO FLOW - PÅ FREDERIKSBERG

