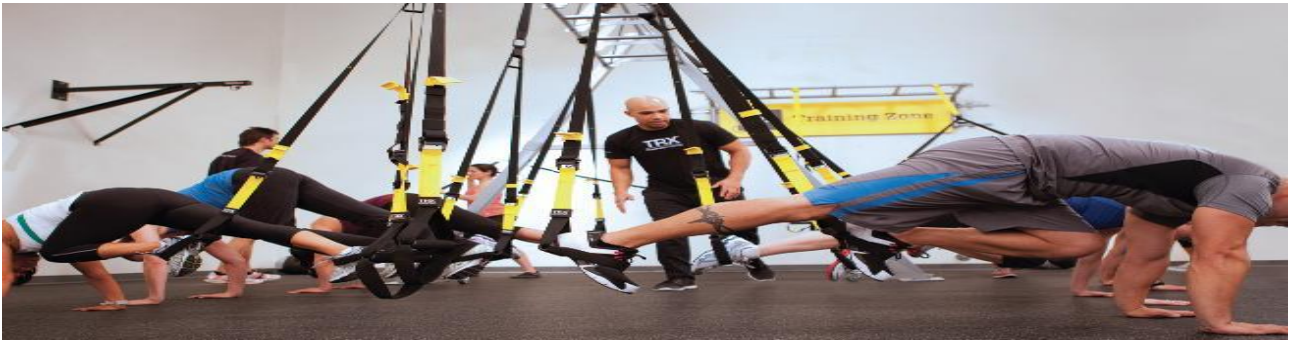


TRX SUSPENSION TRÆNING



Fysio Sønderland tilbyder nu TRX suspension træning, Træningen foregår som holdtræning med maksimalt 10 deltagere. Træningen er åben for alle, Fordelen ved TRX er at niveauet kan tilpasses i så høj grad, at eliteudøver og nybegynder kan træne i samme gruppe og få lige meget ud af træningen.

TRX suspension træning er en helt unik træningsform. Den er i dag testet og anerkendt af sportsverdenen som det mest alsidige og komplette træningsredskab og træningsform nogensinde.

TRX suspension træning er en revolutionerende metode til at træne funktionelle bevægelse, udelukkende med egen kropsvægt som modstand.

I TRX suspension træning kan du udføre hundredevis af øvelser, som opbygger styrke, smidighed, balance, mobilitet og forebygger skader, alt sammen med den intensitet, som du selv vælger. Øvelserne er en kombination af dynamiske og statiske positioner, i alle øvelser bliver hele din core muskulatur engageret.

TRX Suspension Training er helt unik træning og baseres på grundlæggende principper:

1. Du træner styrke, fleksibilitet, mobilitet og balance i alle øvelser
2. Funktionel træning – stor overførbare til dagligdags bevægelser.
3. Belastningen er udelukkende din egen kropsvægt.
4. Involvering af core muskulatur i alle øvelser.

Du vil hurtigt mærke en forskel! Super god træning for mave og rygmuskulatur.

Opstart, tidspunkt og pris

Opstart: Tirsdag den 31/1-2012

Tidspunkt: Tirsdag kl. 15.30 til 16.30 i træningssalen, Fysio Sønderland, Sønderlandsgade 9.

Pris: For 10 x træning = 650 kr., med henvisning fra lægen er prisen ca. 520 kr.

Tilmelding: Kontakt klinikken på telefon Tlf. 97 42 79 99 eller på mail sonderlandsgadefysio@mail.dk

Holdet har plads til 9 deltagere, tilmelding er først til mølle.

Holdet varetages af fysioterapeut Leif Lundstrøm som er uddannet TRX STC, TRX GSTC, TRX Rip, TRX SMSTC. Udover arbejdet som fysioterapeut, underviser og uddanner Leif andre fagfolk indenfor TRX SMSTC (sports medicine).

Ved yderligere spørgsmål kan Leif kontaktes på klinikken.