



Maja Andreasson er uddannet i 2015 og har arbejdet i Faaborg Fysioterapi siden maj 2015.

Maja Andreasson er sideløbende med arbejdet på klinikken i gang med uddannelsen som sportsfysioterapeut og er eksamineret i del 1.

Udover sportsfysioterapi og almen Behandling varetager hun klinikkens tilbud Om physio-pilates inspireret træning på hold samt træning til sclerose-patienter.

### Pris for deltagelse

Med en lægehenvielse følger gældende *sygesikrings-takster* for både konsultationer og holdtræning/-undervisning.

Desuden ydes der tilskud ved medlemskab af sygeforsikring "danmark".

Har du en *sundhedsforsikring* så kan du undersøge om din sundhedsforsikring dækker forløbet.

# Fysio- Pilates



## Faaborg Fysioterapi & Træningscenter Aps

Odensevej 47A – 5600 Faaborg  
Tlf.: 62 61 21 91  
info@faaborg-fysioterapi.dk  
www.faaborg-fysioterapi.dk



## Hvad er Fysio-Pilates?

Fysio-Pilates er en hensynstagende træningsform, der primært fokuserer på at styrke de stabiliserende muskler omkring rygsøjlen.

Træningen er en kombination af afspænding, bevægeligheds-træning og *let* styrketræning for hele kroppen, som sigter mod at gøre bevægelser og aktivitet mere hensigtsmæssig, så der er mindst mulig belastning på led.

I træningen arbejdes der med det "indre muskelsystem", hvilket er muskler, der sidder tæt på leddene og stabiliserer kroppen, og det "ydre muskelsystem" som skaber bevægelse, fx når vi kaster eller hopper.

Tempoet i træningen er lavt, så alle øvelser udføres hensigtsmæssigt, og så der arbejdes korrekt imellem det indre og ydre muskelsystem. I denne forbindelse vil der i træningen også være fokus på bækkenbund og vejtrækning i en kombination for at sikre stabilitet og hensigtsmæssig træning.



## Er Fysio-Pilates noget for dig?

Fysio-Pilates henvender sig til alle med smerteproblematikker i bevægeapparatet, og som gerne vil træne på en skånsom og hensigtsmæssig måde.

På grund af træningsformens rolige tempo og afspændende del, henvender Fysio-Pilates sig også til stress-ramte samt kroniske smerteproblematikker.

### Så ønsker du træning med fokus på:

- ❖ Styrkende træning for hele kroppen
  - ❖ Bevægelighed for alle kroppens led
  - ❖ Vejtrækning
  - ❖ Afspænding af hele kroppen
- Så er Fysio-Pilates noget for dig 😊