

Löpförberedande träning

Gruppens innehåll

Detta är en grupp för dig som är i behov av löpspecifik rehab. Vi jobbar med cirkelträning i stationer samt går igenom löpteknik.

Syftet

Du får ökad kunskap om hur vi styrketränar löpspecifikt och hur vi på ett säkert sätt återgår till löpning vid skada och/eller smärta.

Praktisk Information

Deltagande i gruppen sker i samråd med din leg. fysioterapeut.

Öppen grupp, dock max 10 tillfällen/patient.

Kom ombytt till träningskläder.

Vid intresse maila: jessica@mejakvinnohalsa.se

Välkommen!

Fysioterapeut Jessica Diehn