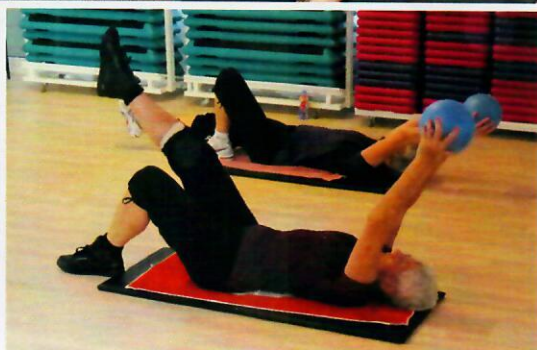


FYSIOFORM

Vi tilbyder MOTIVATIONEN, når du skal have MOTIONEN



Nye tider, nye maskiner og lavere priser

Normalt stiger prisen for brugerne, når der investeres store penge i nyt udstyr til et motionscenter, men Ulrik Thrane har valgt at gå den modsatte vej og har sænket priserne...

Som et åbningstilbud til det "nye" motionscenter har Fysioform valgt at tilbyde et VIP-medlemskab til de første 500 medlemmer. VIP-medlemmer betaler 150 kroner om måneden uanset alder. Ellers koster det 200 kroner for voksne og 150 kroner for børn op til 18 år. De 12- og 13-årige kan træne i selskab med en voksen for 100 kroner om måneden.

Samtidig med de nye maskiner har Fysioform udvidet åbningstiderne betragteligt, så det nu er muligt at træne fra klokken fem om morgenen til 23 om aftenen alle ugens syv dage hele året rundt.

Det store motionscenter kan bruges af alle, som selvfølgelig får en introduktion til, hvordan de skal bruge maskinerne korrekt, så de ikke løber ind i skader ved forkerte bevægelser.

Alle instruktørerne er enten fysioterapeuter eller har fået en grundig oplæring, så brugerne får det bedst mulige resultat ud af træningen.

Fysioform har et træningsprogram liggende, som alle interesserede kan arbejde ud fra, men tilbyder også for bare 200 kroner et helt personligt træningsprogram, som tager hensyn til dig og din krop, hvis du nu har problemer med en skulder, ryggen eller måske benene.

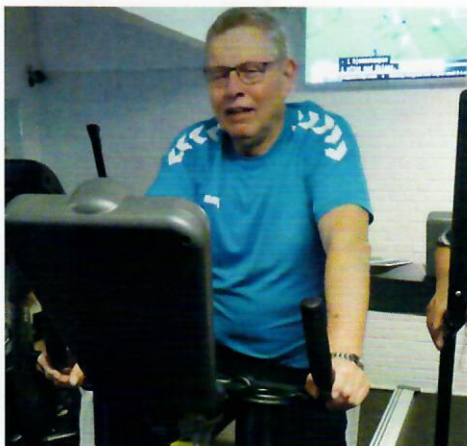
Mogens Frederiksen er en af dem, der med kys-hånd har taget imod tilbuddet om at træne i

Fysioform. Og det har den tidligere malermester gjort siden starten i 1994. Han elsker den gode stemning i motionscentret.

- Man skal bare afsted, fordi man bare gerne vil være sammen med de mennesker. Vi er en hel lille klike, der træner sammen deroppe, smiler han.

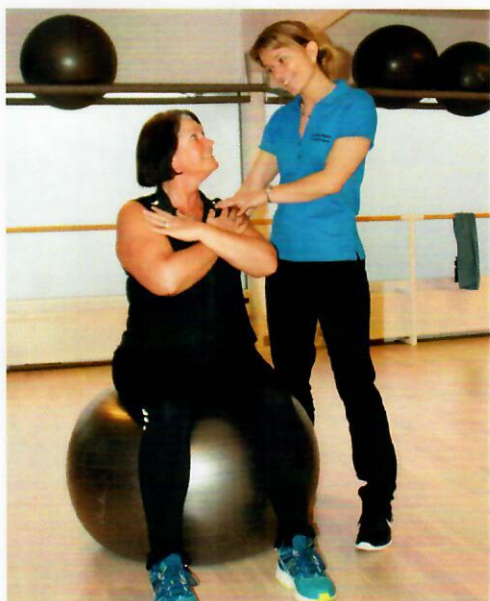
Han nyder de spritnye maskiner og glæder sig over at se de mange forskellige mennesker i motionsmaskinerne.

- Det er utroligt at se, hvor mange der kommer og ikke kan noget. Og så efter et par måneder har de det meget bedre, siger han.



Fysioform hjalp Rita tilbage på arbejde

Optimismen kunne ligge på et meget lille sted, da Rita Andersen for to år siden startede med at gå til fysioterapi og træning hos Fysioform på Halsvej i Vester Hassing. Efter fire diskusprolaps og lige så mange operationer på bare et halvt år havde hun mistet sit arbejde i en SFO.



- Nerverne i benet var helt ødelagt, konstaterer hun og erkender blankt.

- Jeg kunne kun løfte det ene ben ti centimeter, så jeg var ikke i stand til at passe mit arbejde.

Derfor mente hun ikke selv, at der var ret meget at gøre, da hun efter en mere eller mindre mislykket genoptræning i Aalborg startede hos Fysioform.

- Da jeg kom her ind, troede hverken Ulrik eller mig nok på, at det her kunne lade sig gøre. Jeg kunne intet, da jeg startede på stabilitetsholdet, smiler hun.

- Men Ulrik har en fantastisk evne til at få en til at tro på det alligevel. Jeg kan takke ham og Anette for, at jeg er kommet så langt.

For Rita Andersen kan i dag få benet helt normalt op i 90 grader og hun er tilbage på arbejdsmarkedet. Efter mange timers hårdt arbejde med at få benet i gang igen er hun kommet i et fleksjob på Aalborg Universitet.

Rita er bestemt ikke den eneste, der nyder Fysioforms blanding af fysioterapi og motionscenter. Kaj Ove Christensen fik for fem år siden en skade i



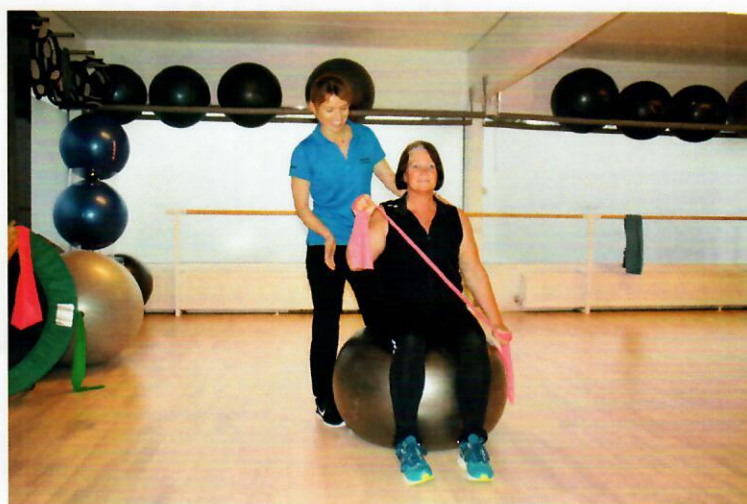
rygmarven, som i første omgang kostede ham f ørligheden. Lægerne troede i hvert fald ikke på, at han ville komme til at gå på benet igen.

Tre gange om ugen kommer han på Halsvej. Mandag og torsdag træner han under fysioterapeuternes årvågne øjne- Mandag efter et personligt program, som Kenneth har lavet til ham, og torsdag som en del af Fysioforms balancehold.

- Han er på ryggen af mig hele tiden, siger den lune nordjyde og tilføjer med et endnu bredere smil:

- Det er Anette også ind imellem om onsdagen, når jeg er på briksen og får fysioterapi.

Og Kaj Ove Christensen kan gå uden støttemidler. Måske ikke lige så hurtigt som dig, men han går stik imod lægernes overbevisning ... og han glæder sig stadig over fremgang måned for måned.



En unik kombination af fysioterapi og motion

Flere og flere danskere går i motionscentre i kampen mod overvægt og småskavanker. Ikke mindst her i januar, hvor vi skal overholde vores nytårsforsætter.

Desværre ender forholdet til motionscentre ofte ulykkeligt, fordi vi klør på i maskinerne uden en ordentlig instruktion og derfor ender med at få overbelastet muskler og led.

Fysioform tilbyder en unik blanding af stor viden om kroppen og topmoderne motionsudstyr.

Den store viden kommer fra stedets tre veluddannede fysioterapeuter - Anette, Kenneth og ejeren Ulrik Thrane. De tre har hver deres specialer indenfor fysioterapien, så de supplerer hinanden perfekt.

Anette og Kenneth er også ivrige ledere af en række hold inde i motionscentret, hvor de er med til at sørge for den afslappede og hyggelige stemning, mens der svedes enten individuelt eller på hold.

Fysioform har en række hold, som alle ledes af fysioterapeuterne.

Der er et stabilitetshold, hvor der er fokus på de dybere stabiliserende muskler i ryg, bækken og mave.

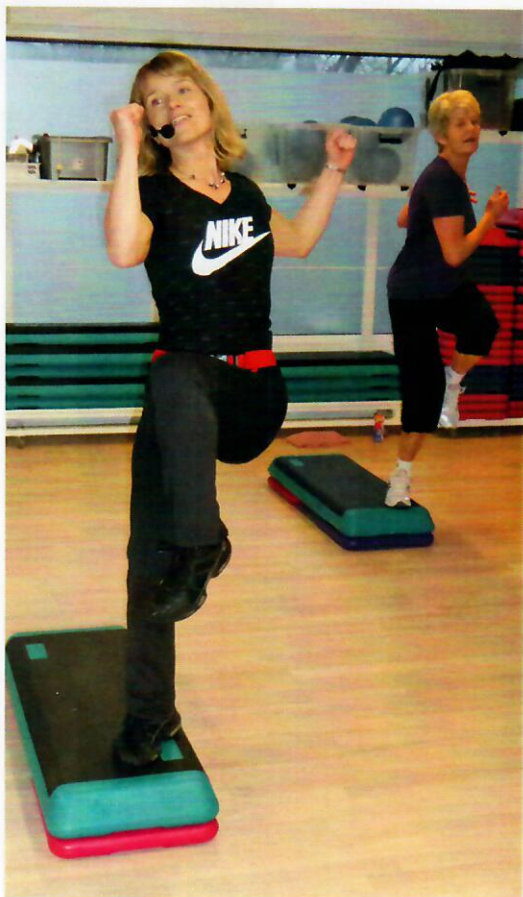


Rygholdet har fokus på ryggen og nakken, som mange oplever problemer med i løbet af livet, men de problemer kan ofte enten afhjælpes eller helt fjernes med den rigtige træning.

Der er også et brikshold for dem, der har svært ved at komme ned på gulvet, et balancehold med fokus på balanceevnen og koordinationsøvelser og

endeligt et GLAiD-hold for alle med smerter i knæ og hofter. Smerter, der ofte kommer af slidgigt.

Og så har Fysioform selvfølgelig stor fokus på genoptræning efter ulykker eller operationer. Også her er det ideelt med blandingen af dygtige fysioterapeuter og topmoderne træningsudstyr.





En videnskabelig tilgang til tingenene

Ulrik Thrane er den eneste fysioterapeut i Vendsyssel, der har været igennem den 5-årige efteruddannelse i osteopati, som læger, fysioterapeuter og kiropraktorer kan tage som en overbygning på deres respektive uddannelse.

Osteopati er en blanding af undersøgelse, behandling og gensidig påvirkning af de forskellige systemer i kroppen lige fra muskler og skelet til organerne og cranio-sakral-systemet.

Osteopati bruges især, når der er forstyrrelser i kroppens cirkulations- og bevægelsessystem.

Osteopati går ud på at bedre bevægeligheden, hvor den er nedsat, med mange forskellige teknikker for at hjælpe kroppen til at helbrede sig selv og fjerne generne/smerterne.

Ulrik har patienter fra hele Region Nordjylland fra Skagen til Hobro. Og du behøver ikke en henvisning fra en læge for at komme til behandling.

Udover osteopati og alle former for fysioterapi tilbyder Fysioform også hjælp til "soklen".

Akkurat som det er vigtigt med en ordentlig sokkel til dit hus, så er det også vigtigt, at du står og går rigtigt. Mange rygskader og nakkelidelser starter nede i fødderne.

Hos Fysioform arbejder Kenneth med Formthotics, der giver ham mulighed for at lave specialsåler

helt specifikt til dig og dine fødder.

Specialsålerne kan ofte være med til at fjerne smerter i hæl, knæ, skinneben og akillesene, men også hjælpe mod nedsunken forfod eller almindelig træthed og ømhed i fødderne.

