




# MODPOL

## REFORMERPIILATES

### AV MIN KROP!

Kroppen skal bære os hele livet, men ofte er vi ikke så gode til at passe på den og får derfor tit smerter, spændinger eller endda skader. Det betyder naturligvis ikke, at du bare skal leve med de udfordringer, det giver. Du kan via Reformer Pilates både genoptræne efter en skade og træne for at forebygge skader.





En diskusprolaps i ryggen satte en stopper for, at jeg kunne være fysisk aktiv i en periode. Nu er jeg så heldigvis kommet tilbage til min gamle fysiske form både takket være den pause, som jeg holdt da smerterne var allerværst og takket være træningen på Reformeren, som viser sig at være tilpas skånsom og samtidig udfordrende til, at jeg næsten ikke mærker noget til min diskusprolaps mere.

Jeg vil helt klart anbefale at træne og genoptræne på Reformeren, hvis man har en diskusprolaps. Jeg synes, Reformer Pilates træning kan noget både på styrke og mobilitet delen, som er unikt.



**LENA,  
MEDLEM I MODPOL PILATES**





# 6

## **GODE GRUNDE TIL AT TRÆNE REFORMER PILATES**

– OG DET GÆLDER OGSÅ FOR MÆND

- Øger kernestyrke
- Mindsker smerter
- Smidiggør musklerne
- Mobilitet i hele kroppen
- Opstramning af hele kroppen
- Øget kropsbevidsthed

I Reformer Pilates træner du mange funktionelle øvelser, som kan mindske gener i dit bevægeapparat.

## **VI ANBEFALER...**

træningen til alle med ryg/nakke/hofte og skulder problematikker, slidgigt, prolapser, begyndende prolapser mm. Vores erfaring viser, at mange får det klart bedre af træningen. Fordi træningen er så skånsom, men alligevel effektiv er Reformer Pilates særdeles velegnet til ALLE.

Efter endt forløb hos læge, fysioterapeut, kiropraktor, osteopat eller anden behandler kan du tage kontakt til os og får vejledning til din videre genoptræning.

## **NOGLE AF VORES SPECIALE OMRÅDER ER:**

- Rygskader
- Skulder-/nakkeskader
- Lændesmerter
- Dårlig holdning og skæv ryg
- Skoliose og Scheuermann
- Gigt
- Diskusprolaps
- Slidskader

## REFORMER PILATES...

træning er funktionel træning,  
der toner og træner kroppen  
på en naturlig og skånsom måde.

Selve Reformeren består af en glidende vogn, stropper, fodbarre og fjedre med forskellige belastninger, der sammen med din kropsvægt yder modstand, når du træner. Reformeren kan indstilles individuelt til dig, så du kan arbejde målrettet og få mest muligt ud af træningen. Øvelserne foregår både siddende, liggende og stående alt efter dit niveau.

**VI GLÆDER OS TIL AT SE DIG!**

