

OSTEOPOROSE

Hvilke programmer skal jeg vælge?



NIVEAU 1 Til dig der oplever begrænsninger	NIVEAU 2 Du er hverdagsaktiv, men der skal vises hensyn efter brud eller lav T-score	NIVEAU 3 Du er hverdagsaktiv og har IKKE haft et brud	Niveau 4 Du er træningsaktiv med du skal træne med hensyn efter brud eller lav T-score	Niveau 5 Du er træningsaktiv og har IKKE haft brud
Osteoporose - Serie 1	Osteoporose - Serie 1, 2	Osteoporose - Serie 3	Osteoporose - serie 4	Osteoporose serie 5
Andre aktiviteter som du kan overveje at lave hos fysiofeminin.dk på dette niveau	Andre aktiviteter som du kan overveje at lave hos fysiofeminin.dk på dette niveau	Andre aktiviteter som du kan overveje at lave hos fysiofeminin.dk på dette niveau	Andre aktiviteter som du kan overveje at lave hos fysiofeminin.dk på dette niveau	Andre aktiviteter som du kan overveje at lave hos fysiofeminin.dk på dette niveau
Kontorøvelser / stolegymnastik	Kontorøvelser / stolegymnastik	Kontorøvelser / stolegymnastik	Kontorøvelser / stolegymnastik	Her kan alle programmer laves
	Skånsom træning 1 og 2	Skånsom træning 1 og 2	Skånsom træning 1 og 2	
	Balancetræning	Balancetræning	Balancetræning	
	Morgengymnastik	Pulstræning m. Rikke	Pulstræning m. Rikke	
		Morgengymnastik	Styrketræning efter forskrifterne	
			Morgengymnastik	

Tænk over overdrevet stressfulde bevægelser - Se længere nede på siden