

Mere træning - Bevægelse gennem hele livet

Kongevejens Fysioterapi - Artrose (knæ+hofte)

Fitnesscenter - Egen træning

2 uger - tilvænning

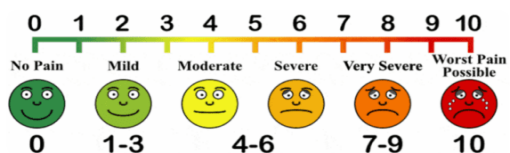
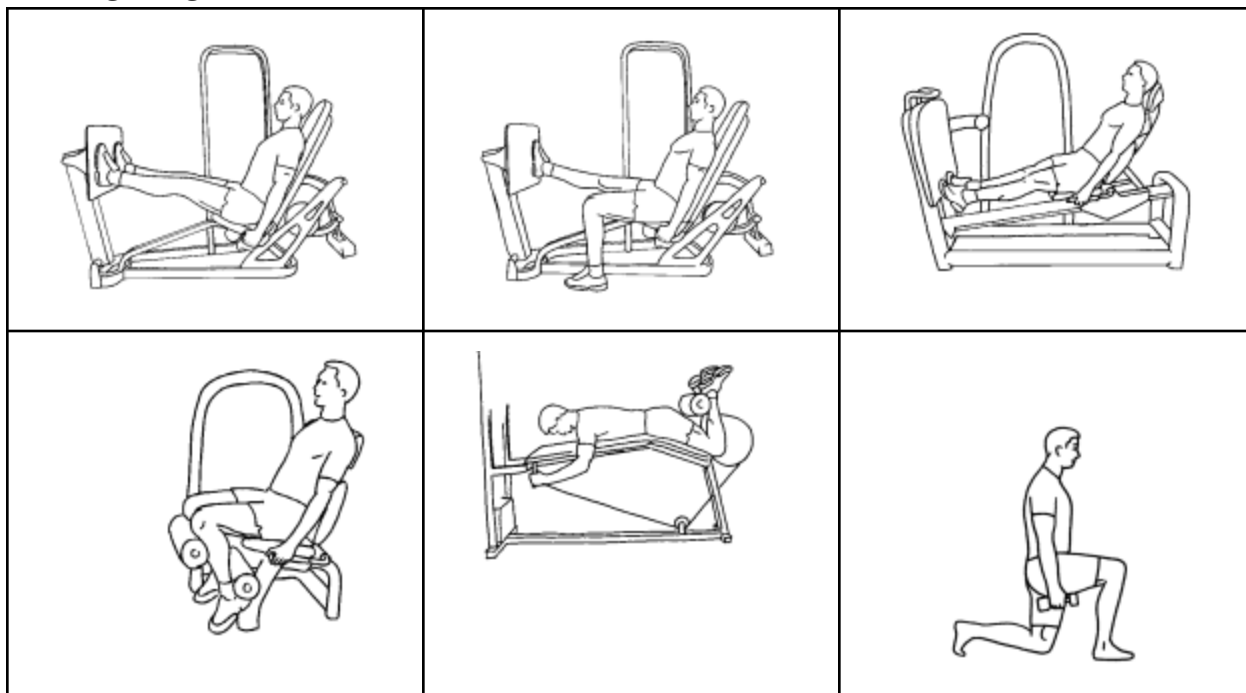
-> 12 x 3 (lav belastning)

8 uger - optræning

-> 5x5 (Tung belastning) -> 3 min. pause imellem sets.

Minimum 2 træningspas om ugen.

Træningsprogram



Husk nu...

Max 5 ved træning på skalaen ved træning.

Vi anbefaler dig at søge professionel vejledning til gennemførelse af dette program, for at sikre kvalitet og sikkerhed.