

Movement Integration

Rörelseintegrering

För dig som tränar och vill uppnå resultat är det viktigt att ha ett funktionellt rörelsemönster som inte hindrar dig i din prestation.

Boka tid hos Catrin Andersson, Cert. Movement Integrator, för en kroppsavläsning, funktionstester samt riktad rörelseträning.

Du som är nyfiken på det här har en önskan om att:

- minska smärta
- rehabilitera en skada
- bli starkare och smidigare
- öka medvetenheten om din kropp och dess “felställningar”
- få ett mer fungerande rörelsemönster
- prestera bättre vid träning
- bli mer “kostnadseffektiv” vid träning

Vi träffas fem tillfällen á 60 minuter under (helst) en femveckors period. Går det ett par veckor mellan några tillfällen är det också helt OK!

Första tillfället görs en kroppsavläsning samt fototagning (i underkläder), samt funktionstester. Inför varje session därefter görs en snabb avläsning för att notera om förändringar skett och var fokus bör ligga just den träffen. Du får med dig övningar att träna på hemma och syftet med övningarna är att en rörelse som du saknar ska återintegreras i din kropp. Jag arbetar både med manuell behandling av fascian (bindväven) samt riktade rörelser enligt 3PM (three planes of motion).

Målet är att ge dig ett optimalare rörelsemönster, en optimalare hållning och en balanserad kropp.

Priset är 3.750:- och inkluderar även mitt arbete med analysen samt konstruktion av övningar. Sök efter Catrin på studion eller maila till info@balanceforyou.se om du är intresserad och vill höra mer eller har frågor.



www.balanceforyou.se