(Gældende 1. oktober 2026 – 31. marts 2027)

Indledende træning:

Stabilitetstræning pr. gang	**230,31 kr.**
Evt. tilskud fra "danmark"	- 80,00 kr.
Pris v. tilskud fra "danmark"	**150,31kr.**

Superviseret træning:

Førstegangstræning	**458,19 kr.**
Superviseret træning pr. gang	**230,31 kr.**
24 x superviseret træning Inkl førstegangstræning (svarende til 3 mdr.)	**5755,32 kr.**
Evt. tilskud fra "danmark"	- 1990,00 kr.
Pris i alt med tilskud:	**3765,32kr**

Beløbet kan betales forud, over nogle rater eller pr. gang.

Opfølgende træning:

Selvtræning pr. gang	**140,41kr.**
Evt. tilskud fra "danmark"	- 50,00 kr.
Pris v. tilskud fra "danmark"	**90,41 kr.**

Udeblivelsespolitik:

Ved udeblivelse eller afbud efter kl. 9 samme dag opkræves 287,00 kr.

TIDSPUNKTER

De røde felter markerer tidspunkter for superviseret træning, mens de hvide er åbent for selvtræning.

Tidsrum	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.00-09.00					
09.00-10.00					
10.00-11.00					
11.00-12.00					
12.00-13.00					
13.00-14.00					
14.00-15.00					
15.00-16.00					
16.00-17.00					Klinikken lukker kl. 16 fredag
17.00-18.00					

ØVRIGE TRÆNINGSTILBUD

Holdnings- og stabilitetstræning

Vi forener holdningskorrektion, stabilitetstræning, korrekt vejrtrækning og smidighedsøvelser.

Seniortræning

Holdtræning med fokus på kondition, stabilitet, styrke, balance og koordination.

GENOPTRÆNING HOS RYGCENTER AARHUS



Når vi er nået så langt i din behandling, at leddene i din ryg eller nakke er begyndt at fungere igen, er det vigtigt, at muskulaturen bliver styrket, så du kan forebygge tilbagefald.

Vi har gennem de sidste snart 30 år opbygget gode erfaringer med genoptræning på klinikken.

ET TYPISK GENOPTRÆNINGSFORLØB:

1. Stabilitetstræning

Som et led i din genoptræning skal du lære at bruge den stabiliserende, dybe muskulatur og samtidig lære at bevæge leddene korrekt. Det lærer man ved stabilitetstræning. Øvelserne vil du også skulle udføre hjemme for at opnå en vedvarende stabilitet i din nakke, ryg, lænd og bækken.

Stabilitetstræning foregår sammen med vores fysioterapeut 1 gang om ugen, og du kan være med på ét af nedenstående hold:

Tirsdag kl. 16.45- 18.00

Vi har også en flyer om stabilitetstræning - Find den på vores hjemmeside, henvend dig i receptionen eller til din behandler.



2. 'Førstegangstræning'

Selve styrkegenoptræningen indledes med en 'førstegangstræning' sammen med din kiropraktor.

Vi bruger avancerede maskiner, der er tilkoblet måleudstyr, hvor vi kan måle din muskelstyrke og sammenligne denne med data fra folk, der ikke har ryg-/nakkeproblemer. Ud fra målingen kan vi se hvilke muskelgrupper, der skal styrkes, og hvilken belastning du skal træne med.

Med kendskabet til dit problem og udgangs-punkt i målingerne, laver vi et individuelt træningsprogram til dig.

3. Superviseret træning

Vi planlægger træningen, så du fast træner en time to gange om ugen. Din genoptræning foregår med instruktør, så du bliver guidet gennem hele dit træningsforløb, og derved sikres bedst muligt udbytte.

Vi vil flere gange i forløbet lave en styrketest, for at kontrollere, at udviklingen i din muskelstyrke er tilfredsstillende. Det er individuelt, hvor lang tid man er om at træne sig op til en normal muskelstyrke, men du skal minimum regne med tre måneder.

4. Selvtræning

Al træning skal vedligeholdes! Det er derfor vigtigt, at du fortsætter med opfølgende træning efter din genoptræning. Det kan gøres på flere måder:

1. Vi laver et hjemmeprogram til dig.
2. Du fortsætter i det lokale fitnesscenter.
3. Du dyrker andre former for motion
4. Du fortsætter her hos os med opfølgende træning 1-2 gange om ugen.

Der er mulighed for opfølgende træning i de tidsrum, hvor der ikke er overvåget træning i lokalet.

Der vil ikke være en instruktør til stede ved opfølgende træning, men vi er i klinikken, hvis du har brug for hjælp. Vi tilbyder løbende at teste din muskelstyrke med 3-6 måneders interval.



Påklædning:
Træningsbukser, en t-shirt og strømper uden sko. Der er mulighed for omklædning og bad.

Ønsker du flere oplysninger, er du velkommen til at kontakte os eller spørge din behandler.