



Siden 2004 har Viking-hallen huset behandlende fysioterapeut. Vi startet i et lite rom i andre etasje, men har nå en lys og flott avdeling i kjelleren.

Her treffer du fysioterapeutene Kjerstin Ursin og Hjørdis M. Steinsvik, i tillegg til fysioterapiassistent Reem Nejem. I perioder er også studenter å treffe på avdelingen. Hos TIF Viking Fysioterapi kan du bestille fysisk undersøkelse som legger grunnlaget for videre behandling og trening. Undersøkelsen er et viktig verktøy for fysioterapeuten og forteller noe om omfang og årsak til et problem. Holdning, bevegelighet, stabilitet, styrke og mykhetsgrad i muskulaturen er noen av de tingene som blir undersøkt. I tillegg er samtalen sentral, da pasienten ofte selv sitter inne med viktig informasjon og mange svar. Etter undersøkelsen blir videre tiltak planlagt sammen med pasienten. I Vikinghallen vektlegges aktive behandlingsformer, som for eksempel øvelser, slyngetrening og generell aktivitet. Det betyr ikke at det ikke også tas i bruk andre tiltak. Vi tilbyr IMS nålebehandling, kinesiotape, massasje og andre fysioterapiteknikker. Målet er å hjelpe pasienten å oppnå varig bedring og da må oftest en endring i hverdag og aktivitetsnivå til. Fysioterapeutene kan bidra med bevisstgjøring og konkrete tiltak.

Vi har ledig time til deg!



## BACK ON TRACK

### Egen fysisk treningsavdeling

Back on track treningsavdeling er et nytt tilbud fra TIF Viking Fysioterapi våren 2011. Her kan du trene i ro og mak i fysioterapiens eget treningssenter. Back on track inneholder apparater, tredemøller, sykler, elipsemaskiner, baller, balanseputer, vekter, og en stor slyngesal. Alt du trenger for å drive god rehabiliterings- og frisktrening. Vi kjører også rygg- og nakkekurs.

#### Åpningstider:

7.30-15.00 mandag til fredag

#### Priser:

- Pr mnd (uten binding) 499,-
- 6 mnd 2390,-
- Treningsveiledning med fysioterapeut 230,-. Inkluderer medlemsskap på TIF Vikings ordinære treningssenter og salttilbud formiddag 8-14.

#### Kurs:

- **Trygg Rygg** - tirsdager og torsdager kl 8 eller 12 (man følger ett av tidspunktene)
- **Nakke Pakke** - tirsdager og torsdager kl 11

Hvert kurs varer 4 uker, varighet 60 minutter hver gang. Pris pr kurs er 1500 kr og inkluderer medlemsskap på **Back on Track** treningsavdeling.

Trygg Rygg og Nakke Pakke er fireukers kurs der deltakerne gjennom individuell oppfølging, undervisning og trening lærer om prosesser rundt sine plager og hvordan disse kan reduseres.

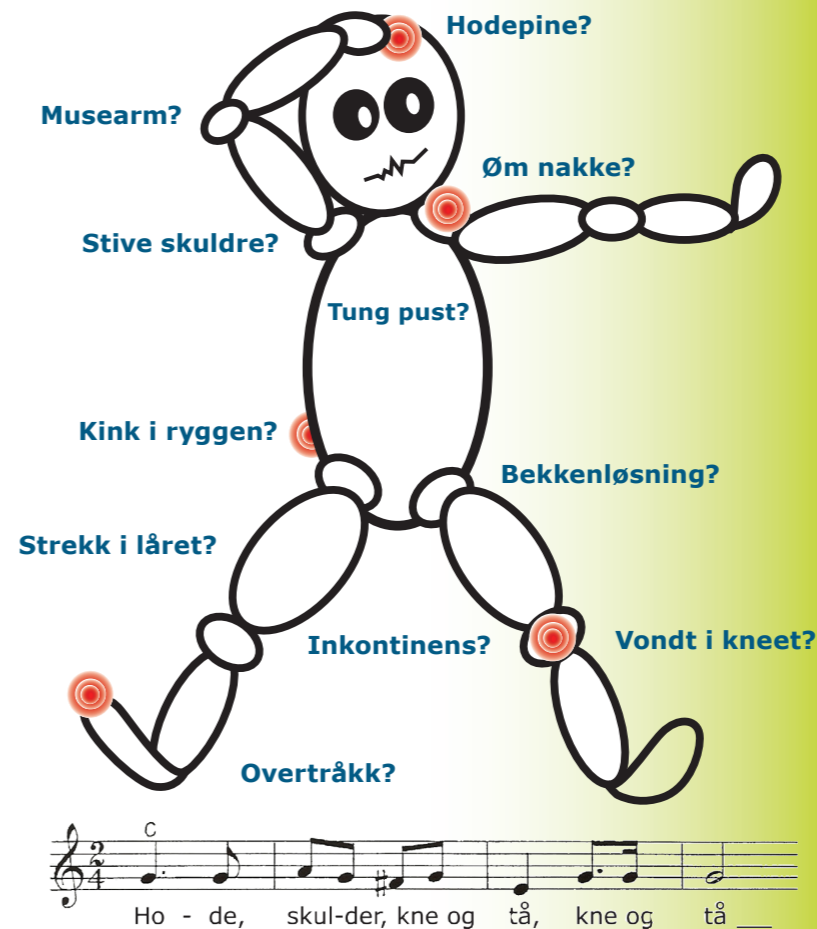
Kursene passer også for deg som vil forebygge plager og komme trygt i gang med trening. Hovedmålet er å gi deltakerne et grunnlag og et øvelsesprogram som kan brukes i videre trening. Fysioterapeut er hele tiden til stede og oppfølging etter endt kurs inngår.

**Trygg Rygg** er et kurs med fokus på rygg og hoft/bekken. Vi trener opp støttemuskulatur og jobber med bevisstgjøring og holdning.

**Nakke Pakke** kurset har foruten nakke også mye fokus på skulder. Samspillet mellom musklene rundt skulderen og støttemuskulatur i nakke er sentralt. I tillegg jobber vi med bevisstgjøring rundt rygg og bekken.

Kursstart 2011: 18.jan, 15.feb, 15.mars, 26.april og 31.mai (med forbehold om endringer)  
Har du allerede medlemsskap på TIF Vikings ordinære treningssenter fryser vi dette mens du deltar på **Back on track** kursene.  
Påmelding til kursene på 55365346 eller til hjordis@tifviking.no

## FYSIOTERAPEUTEN HJELPER DEG



## SLYNGETRENING fungerer!

I høst har det vært mye om slyngetrening i media. Både Bergens Tidende og TV2 sporten har hatt reportasjer om trening i tau som det nye alternativet innen styrketrening. Det mange ikke vet er at slynger har vært brukt av fysioterapeuter i mange år, både i behandling og trening.



Å trene i tau er først og fremst ustabil. Dette gjør at kroppen må aktivere stabiliserende muskulatur samtidig som du gjør styrkeøvelser. Slik blir øvelsene mer funksjonell da samspillet mellom de indre og ytre musklene også trenes. Større utbytte på kortere tid er bare en av fordelene du får ved å trene i slynge. 20 minutter tre ganger i uken kan

være nok til å holde en vond rygg i sjakk. God kvalitet er imidlertid avgjørende for å få et godt utbytte av treningen. Det er viktig å ha god veiledning i starten, fra fysioterapeut eller sertifisert trener. TIF Viking Fysioterapi tilbyr slyngetrening både individuelt og i grupper. Les mer i boksen til venstre.



Kverneland Bil



15 % rabatt  
til alle  
vikingmedlemmer