

Hjælp til alle i Odense med ondt i kroppen

3 svømmehaller i Odense er blandt de første i landet, der tilbyder nænsom og effektiv lindring til de ømme punkter. AquaPunkt er en helt ny måde at træne på i svømmehallen. Den er skabt til alle os, der døjer med skavanker som ondt i ryggen, spændinger i nakken og svage knæ.

Omkring halvdelen af alle danskere har haft ondt i led, ryg eller muskler inden for de sidste 14 dage. Og det er alt, alt for mange. Men med den rigtige træning kan mange af os få det bedre og forebygge, at smerterne kommer igen.

Nu åbner AquaPunkt i både Svømmehallen Klosterbakken, Svømmehallen i Bolbro og Svømmehallen i Højme. AquaPunkt er et gratis tilbud til alle svømmehals-brugere, udviklet i samarbejde med Gigtforeningens eksperter.

- Gigtforeningen har mange års erfaring med træning i varmtvands-bassiner. Det er nemlig en af de få muligheder, mennesker med alvorlige gigtsygdomme har for at dyrke motion, uden at det gør ondt. Denne unikke viden overfører vi nu til de almindelige svømmebassiner. Vand er jo en fantastisk træningspartner. Det hjælper dig til at styrke dine led og muskler, uden at du overbelaster kroppen, siger fysioterapeut Lene Mandrup fra Gigtforeningen.

En medarbejder i hver svømmehal har gennemgået AquaCoach-kurset. AquaCoachen kan hjælpe dig i gang med træningen, rådgive og komme med forslag til variationer.

Spørg personalet, hvem der kan hjælpe dig.

Effektiv træning til travle danskere

AquaPunkt er fleksibel træning, der egner sig til de allerfleste. Øvelserne kan justeres efter behov, og du kan træne, når det passer dig. Selv travle børnefamilier, der har svært ved at få de sunde fritidsaktiviteter flettet ind i en hektisk hverdag, kan være med.

AquaPunkt skydes i gang i

- Svømmehallen Klosterbakken mandag den 2. marts 2009 kl. 10.00-10.30
- Svømmehallen Højme mandag den 2. marts 2009 kl. 9.00-10.00
- Svømmehallen Bolbro tirsdag den 3. marts 2009 kl. 10.00-12.00

Herefter kan du selv tilrettelægge og planlægge din træning/øvelser. AquaCoachen kan hjælpe med videre vejledning.

Og træningen nytter ifølge Gigtforeningen:

- AquaPunkt kan være med til at forhindre, at mange danskere bliver alvorligt syge i deres ryg, led og muskler. AquaPunkt udretter ikke mirakler, men træningen styrker og lindrer. Stærke muskler bliver nemlig ikke nær så let overbelastede, og de støtter dine led, så de bliver mere stabile, siger Lene Mandrup fra Gigtforeningen.

Fra 1. marts 2009 tilbyder 43 svømmehaller landet over træning med AquaPunkt, og mange flere kommer til i løbet af året. Klik ind på www.gigtforeningen.dk og læs mere.