

ÅTERHÄMTNING

- för rehabilitering och prestation

på Capiro Artro Clinic Rehab Globen



Capiro Artro Clinic erbjuder patienter möjlighet till utbildning i återhämtning vid träning, riktat mot rehabilitering men också prestation.

Utbildningen riktar sig till dig som vill maximera din träning och din rehabilitering. Vår tanke är att du ska komma tillbaka och få bättre fysiska förutsättningar för att prestera och undvika skador på nytt.

Du får kunskap om återhämtningsmetoder och vad du bör lägga fokus på under din rehab och framförallt mot slutet då det börjar bli dags att återgå till din idrott. Utbildningen kommer bland annat beröra kost, sömn, stretching och träningsbelastning.

Utbildningen tar ca 75 minuter

Anmälan och bokning sker via din sjukgymnast, på mail

globen.rehab@capio.se alternativt telefon: 08- 4062700 (val 2 Globen)

Välkommen till Arenavägen 29, plan 5