



Fokus Ryggskola har samlat kompetens, erfarenhet, inspiration, glädje och god energi för att just du ska få de rätta verktygen där du befinner dig i livet.

**Vi kommer till dig och ditt företag, skola eller kommun.
Eller så kommer du till oss på Fokus Friskvård i Skogås, hör av dig så berättar vi mer!**

Välkommen!

Fokus Ryggskola

Fokus Ryggskola™ ger de små tipsen som leder till underverk!

Förändra ditt liv!

6

**enkla steg
till en bättre rygg!**

Steg 6
Din framtida
hälsoplan. Utvärdering
och uppföljning.

Steg 5
Dags för tuffare
träning? Gå vidare
på rätt sätt.

Steg 4
Rörelsegädda.
Fysisk aktivitet.

Steg 3
Inre och yttre
kroppsbalans.
Mathållning, stress,
motion och andning

Steg 2
Akut ryggsmärta
– egna åtgärder.
Diagnos och Ischias.

Steg 1
Hur fungerar kroppen?
Ergonomi, stretching,
hälsa och smärta.

Anne Hammare
Friskvård/Hälsokonsult
Hälsoprofilbedömare
HLR-instruktör (Hjärt- & Lungräddning)
Träningsinstruktör
Egna erfarenheter av ryggproblematik

ann-d-e-taget@bostream.nu
+46 70 686 01 33

Sara Lindqvist
Leg. sjukgymnast
Medicinsk akupunktör
Lyftteknik/ergonomi
Pilates och Yoga
Egna erfarenheter av ryggproblematik

sara.lindqvist@fokusfriskvard.se
+46 73 649 29 52



Välkommen till

Fokus Ryggskola

**Du kan förändra ditt liv – det går!
Fokus Ryggskola ger de små tipsen som leder till underverk**

Varför välja Fokus Ryggskola? I ett och samma program har du tillgång till komplett kompetens inom förebyggande vård/träning/egenvård och rehabilitering av ryggproblematik. Sjukgymnastik – akupunktur, mobilisering, stretching, massage, rörelseanalys. Kommunikation och förändring, kost/viktninskning samt träning.

EN PERSONLIG RESA!

Vi möter dig och följer dig på din personliga resa med start där du befinner dig just nu.

Vi erbjuder specialanpassade träningsprogram.

Vi erbjuder livsstilsförändring med samtal och viktnedkningsmedel.

Vi erbjuder en hälsoplan som blir ännu mer individanpassad eftersom vi har samlat all kunskap under ett och samma tak.

Vi arbetar med din helhet som person.

Vi ger var och en nyckeln till ett nytt liv, och det är mycket enkelt att stoppa den i låset och vrida om.

Vi arbetar även med FaR® (Fysisk aktivitet på recept)
– fråga gärna mer om detta!

INDIVIDUELLT TILLÄGGSPAKET!

Tilläggs paketet är ett smörgåsbord du ska kunna plocka av med hjälp av vår vägledning och skapa ett paket som passar just för dig eller på ditt företag.

Ryggskolan är ett verktyg som vi kan anpassa efter ditt behov.

*Stela axlar och
nacke? Sitter illa? Jobbigt
att köra bil? Besvärligt att lyfta?
Allmänt stel i ryggen? Ischias?
Eller kanske något du inte vet
vad det är?*

ÄR DU I FAROZONEN?

Var har du telefonen när du pratar, ligger den mellan huvudet och axeln?

Hur sitter du på stolen?

Hur justerar du backspeglarna i bilen för att sitta rakt och inte kura ihop dig?

Om du har barn, **hur håller du barnet** när du lyfter? Byter du sida ofta?

Vilka kroppsställningar använder du mest i ditt vardagliga liv? Hur känns de?

Låt oss berätta mer om hur enkelt du kan må bra!

FOKUS RYGGSKOLA I SEX STEG!

Ledare: Anne Hammare och Sara Lindqvist (eventuellt ta in föreläsare)

Antal träffar: 10 st

- En första undersökning/diagnostik samt hälsoplan tillsammans med sjukgymnast
- Sex gruppträffar ca en timme (utbildningsmaterial ingår)
Kunskap och rätt verktyg ger dig möjlighet att förbättra din livssituation.

Vid varje träff får du en hemläxa att jobba med tills vi ses igen. Träffar sker en gång per månad, du arbetar själv däremellan och har tillgång till våra råd och support. Om du väljer ett individuellt tilläggs paket ser du oss oftare.

STEG 1 Hur fungerar ryggen?

STEG 2 Akut smärta?

STEG 3 Inre och yttre balans, hur knopp och kropp samverkar.

STEG 4 Rörelseglädje/fysisk aktivitet.

STEG 5 Dags för tuffare träning, hur går jag vidare?

STEG 6 Din framtida hälsoplan (avslutning med diplom och repetitionsövningar)

- Tre workshops (gruppträning samt fördjupning i vissa ämnen)

