

Info om förebyggande och rehabiliterande träning

Förebyggande & Rehabiliterande träning (F.o.R.) är en anpassad träning för klubbens medlemmar, som en komplettering till de vanliga karatepassen.

Flera medlemmar berättar att det är svårt att utveckla sina karatetekniker till bästa möjliga nivå, för att de har olika skador, eller vanlig slitage efter många års karateträning, eller att musklerna inte är tillräckligt stretchade.

F.o.R. träning fokuserar på:

1. Rörlighet
2. Balans
3. Muskelförstärkning
4. Stretching

Många övningar kan man göra tillsammans även om målen och förutsättningarna skiljer sig åt. Funktionell träning blandas med pilatesutrustning och allt däremellan för att hitta en så allsidig och välanpassad träning som möjligt för individen och gruppen.

F.o.R. träning fungerar bra för både de som är skadade och de som vill starka upp kroppen för att undvika framtida träningsrelaterade skador.

Vi tränar i lilla dojon på lördagar kl. 12:00-13:00 med Despina och möjlighet finns till egen träning ytterligare 2 ggr/vecka. Gi eller vanliga träningskläder funkar bra.