



Gældende pr. 1.1. 2021

# Alter G - vægtaflastende træning på løbebånd

## For dig, som

- Ikke længere kan bevæge din krop som tidligere og ønsker at træne dine fysiske funktioner, fx balanceevne med mindst mulig belastning af din ryg, dine led og dine knogler
- Har brug for at træne, hvor det er gavnligt med en lindrende vægtreducing og korrektion af gang-/løbemønstre
- Har oplevet glæden ved at træne med AlterG på et Sanoforløb og ønsker at fortsætte efter forløbet.

## Hvordan virker AlterG?

Et Anti-Gravity-Løbebånd fungerer ved at mindske tyngdekraften omkring din underkrop i et 'telt' med positivt lufttryk, så den der træner vejer helt ned til 80% af sin normale kropsvægt.

Gang- og løbebåndet blev oprindeligt udviklet af NASA til astronauter, som skulle vænnes til at gå på landjorden efter længere tids ophold i en vægtløs atmosfære i rummet.

Det mindsker belastningen på muskler og led betydeligt, og du undgår smerteprovokation.

Man indstiller hastighed og hældning som på et normalt løbebånd og kan på den måde arbejde med høj intensitet, men med lav belastning af muskler og led.

## Hvad kan du opnå?

Den vægtaflastende træning hjælper dig med at genvinde din funktionsevne hurtigt, sikkert og med færrest mulige smerter, hvis du er bevægelseshæmmet.

AlterG'en kan hjælpe dig med at genvinde balance og styrke ift. både gang og løb, selv hvis du har vedvarende smerter.

Selv ved besvær med dagligdagens små udfordringer som trapper og korte distancer har du med AlterG muligheden for at kunne mærke glæden ved at gå, løbe og få pulsen op, som du kunne engang.

Ved at træne med mindst mulig belastning kan din krop hurtigt genvinde sit naturlige bevægelsesmønster og undgå de gener, der typisk kommer af at bevæge sig uhensigtsmæssigt.

## Praktiske informationer

Første træning i AlterG foregår sammen med en instruktør. Derefter kan du vælge, om du vil fortsætte sammen med en instruktør eller er tryk ved at træne selv.

## Pris

Introduktion til AlterG a 30 min. med instruktør kr. 350,-

Klippekort til AlterG uden instruktør 10 klip a 30 min. kr. 1.075,-

## Kontakt

For at booke tid eller få yderligere oplysninger, kontakt os på telefon 7879 0000.

Du kan læse mere på [www.sanocenter.dk](http://www.sanocenter.dk)



Sano Skælskør  
Sano Middelfart  
Sano Aarhus

Telefon 7879 0000  
[www.sanocenter.dk](http://www.sanocenter.dk)

