

# INTELLIGENT POSTURE

INTELLIGENT POSTURE ER ET TRÆNINGSKONCEPT UDVIKLET AF KIROPRAKTOR ANNE-LENE NIELSEN

---

Ideen til udviklingen af træningskonceptet Intelligent Posture, er opstået ud af de ofte stillede spørgsmål fra mine klienter, patienter og træningsentusiaster. Jeg oplever at mange gerne, ved egen hjælp, vil være i stand til forebygge de plager og gener de oplever kommer igen og igen. Dette kan være smerteplager eller nedsat bevægelse i kroppens muskler og led, vanskelighed ved at trække vejret dybt, stressbetingede spændinger i nakke, kæbe, skuldre og arme eller at de samme sportsskader kommer igen og igen.

Jeg oplever, at mange finder det vanskeligt og til tider frustrerende, på egen hånd, at vide hvad de effektivt og virkningsfuldt kan gøre. Endvidere kan det være vanskeligt over tid at holde motivationen, og fortsætte med at lave øvelser.

- *Intelligent Posture er specifikt udvalgte øvelser, der træner nervesystemet til at få kroppen til at lave og godtage blivende forandringer. Intelligent Posture er produktet af mange års egen erfaring og afprøvning af forskellige måder at træne på.*
- *Intelligent Posture 2 timers workshop er en selvstændig træningsoplevelse, men går gerne forud som en smagsprøve på "Intelligent Posture som forløb".*
- *Intelligent Posture som forløb er et individuelt tilrettelagt træningsforløb, baseret på den enkelte deltagers problemstillinger, men tilrettelagt på hold.*

## JEG KALDER DET INDIVIDUEL TRÆNING PÅ HOLD.

På Intelligent Posture, som forløb, får du fordelene ved at træne sammen med andre, samtidig med at du har fokus på at træne og øve det der skal til for at gøre en forskel i netop din situation.

Intelligent Posture workshop eller forløb er ikke tænkt at stå alene, men er et formidabelt sted at investere træningstid da det er et vigtigt supplement til al anden form for træning.

Besøg [www.sundkiropraktor.dk](http://www.sundkiropraktor.dk)

