**Trening rehabilitacyjny-jak wykonywać?**

**Trening rehabilitacyjny jest jednym z najważniejszych elementów współczesnej rehabilitacji. Dowiedz się o nim więcej.**

**Trening rehabilitacyjny**

Trening rehabilitacyjny to bardzo skuteczna metoda przywracania sprawności. Jeśli uległeś kontuzji lub Twoja kondycja podupada warto zgłosić się po pomoc do doświadczonego fizjoterapeuty.

**Czym jest trening rehabilitacyjny?**

Często osoby stają przed wyborem, sport czy [trening rehabilitacyjny](https://znowuwbiegu.pl/2020/05/28/trening-rehabilitacyjny/). Kwestię tę powinien rozwiać doświadczony lekarz, specjalista w danej dziedzinie. Po kontuzjach warto na jakiś czas odpuścić wysiłek związany z uprawianiem sportu, a bardziej skupić się na ćwiczeniach korygujących występującą wadę. Będzie to miało dużo lepszy wpływ na nasze zdrowie. Konkretne zabiegi czy zajęcia dobierane są indywidualnie do potrzeb pacjenta. Można kontynuować je również w domowym zaciszu.

**Jaki trening można wykonywać?**

Obecnie wyróżnia się kilka rodzajów **treningu rehabilitacyjnego** m.in. wytrzymałościowy, siłowy, równowagi, relaksacji. Można je ze sobą w pewien sposób łączyć, ale o tym zadecyduje nasz fizjoterapeuta. Po pierwszym spotkaniu sporządzony zostanie dokładny plan treningowy, który pomoże Ci wrócić do pełni sił. Warto kontynuować ćwiczenia po wyjściu z sali treningowej, ponieważ tylko dobrze dobrane i systematyczne ćwiczenia mogą przynieść dobre efekty.