

Sofie Jørgensen

Morgentræner – Torsdag



CV

- Fysio Danmark Hillerød Januar 2019 – April 2021
- Frederiksværk Fysioterapi Maj 2021 – August 2024
- Fysio Danmark Hillerød September 2024 –
- Morgentræner Oktober 2023 –

Træneren

Jeg hedder Sofie, jeg er 30 år gammel og bor i Hillerød med min kæreste Christoffer og min datter Andrea på 2 år.

Jeg har spillet håndbold siden jeg 5 år gammel, og spiller i dag 3. division i Hillerød Håndbold Klub. Jeg er uddannet fysioterapeut i 2019, og arbejder i dag i Fysio Danmark Hillerød.

Jeg har altid haft en interesse for sport og skader, og med tiden har jeg gennem min uddannelse lært hvor vigtigt den forebyggende træning er, og hvor meget vi kan optimere vores ydeevne i vores sport, ved bl.a. at træne styrke, smidighed og koordination.

Indhold

Min træning torsdag morgen har fokus på smidighed, stræk og mobilitet.

Vi starter altid med en fælles opvarmning, hvorefter vi oftest går direkte over i at arbejde med mobiliteten i de forskellige led i kroppen. Dette gør vi bl.a. ved at arbejde både med statiske og dynamiske stræk.

Derudover vil min træning altid indeholde enten træning af core/kropstamme, koordinationsøvelser, eller øvelser specifikt til stabilitet og styrke af knæ og ankler.

Jeg vil bestræbe mig på at eleverne får:

- Forståelse af, hvorfor det er vigtigt at være smidig og have god mobilitet i de forskellige led
- Bedre mobilitet i bl.a. ankler, hofter, ryg og skuldre.