

Medische fitness

Individueel oefenprogramma

Na het lichamelijk onderzoek (meten van het vetpercentage, gewicht, uithoudingsvermogen en kracht), bepalen we gezamenlijk de doelstellingen en de manier waarop we dat gaan realiseren.

In de eerste sessie beginnen we met een trainingsprogramma.

Dit programma breiden we tijdens de trainingen uit met nieuwe oefeningen en wordt aangepast aan uw (wijzigende) omstandigheden en de vooruitgang. In de meeste gevallen zal het programma een combinatie zijn van het verbeteren van het algemene uithoudingsvermogen, lenigheid, kracht en coördinatie. Dit is namelijk de basis voor gezond bewegen.

Om de trainingsintensiteit goed te kunnen bepalen werken wij met hartfrequentie-meters.

We trainen in groepen van maximaal acht personen met individuele aandacht bij iedere sessie, de resultaten worden vastgelegd. Na drie maanden wordt een test afgenomen en bepalen we de nieuwe trainingsdoelen.

Begeleiden is onze toegevoegde waarde.

Waar?

Medische fitness vindt plaats in de praktijk Fysiotherapie Almkerk in het Medisch Centrum Almkerk.

Kosten?

De kosten voor de inschrijving inclusief de intake bedragen € 30,-

1x per week trainen kost €35,- per maand.

Voor vaker trainen kunt u contact met ons opnemen.

Als je gaat trainen, trek dan makkelijke kleding en sportschoenen aan.

Een handdoek is een vereiste.

De trainingen vinden op dit moment plaats op maandagavond, dinsdagavond, woensdagochtend, donderdagavond en zaterdagochtend



FYSIOTHERAPIE ALMKERK

Voorstraat 5E
4286 AK Almkerk

Telefoon: 0183-409751
E-mail: info@jcpaans.nl

FYSIOTHERAPIE ALMKERK

Medische fitness

Bewegen is gezond



MEDISCHE FITNESS IETS VOOR JOU....?!

We weten het allemaal

Lichamelijke beweging geeft ons een goed gevoel. Goede en regelmatige beweging draagt bij aan onze fysieke –en mentale gezondheid. Als je fit bent geniet je meer van het leven, zowel in je vrije tijd als op het werk.

Medische fitness is verantwoord bewegen

Medische fitness is sporten onder begeleiding van fysiotherapeuten.

Door deze deskundige begeleiding is het een verantwoorde manier van sporten die iedereen naar eigen wens en behoefte kan beoefenen.

Met Medische fitness verhoog je op een verantwoorde manier de belastbaarheid van je lichaam. Tijdens en na een trainingsperiode voel je je energiever en sterker. Je krijgt letterlijk en figuurlijk, lichamenlijk en geestelijk meer veerkracht.

Medische fitness is voor iedereen.

Niemand is hetzelfde en het doel om te gaan sporten kan enorm verschillen. Daarom is het uitgangspunt van de training voor iedereen weer anders.

Te veel of eenzijdig bewegen kan leiden tot problemen. Medische fitness helpt de balans weer te herstellen

Net een blessure gehad en wil je weer verantwoord gaan trainen? Dan is een speciaal daarop afgestemd programma de snelste weg om weer snel op niveau te komen.

Lang niet gesport of voel je je niet sterk genoeg om alleen te gaan sporten? Ook dan is medische fitness een goede manier om weer te gaan beginnen.

Ook bij chronische ziektebeelden zoals reuma, diabetes, etc. kun je veel baat hebben bij verantwoorde en gedoseerde (conditie) training. Wetenschappelijk onderzoek heeft dit aangetoond.

Ben je al wat ouder en wil je actief aan je gezondheid werken? Wij begeleiden daarin.

Intake!

Voor u start met medische fitness, doen we een intakegesprek met u. We stellen vragen over uw gezondheid en wat u wilt bereiken met medische fitness. Daarna volgt er o.a. een conditietest en laten we u kennismaken met de apparaten die we in de training gaan gebruiken.



FYSIOTHERAPIE ALMKERK

Voorstraat 5E
4286 AK Almkerk

Telefoon: 0183-409751
E-mail: info@jcpaans.nl