

Medische Fitness



Wat is medische fitness?

Medische fitness is het onder leiding van een deskundige werken aan conditie en spierkracht. Er wordt geoefend in kleine groepen (9 personen). In een training van een uur wordt gezamenlijk begonnen met een warming-up, waarna ieder op fitness-apparatuur in de vorm van een circuittraining afwisselend de verschillende spiergroepen gaat trainen, en de conditiegraad opvoeren. Tenslotte wordt weer in groepsverband afgesloten met een cooling-down.

De deskundige begeleiding is van belang om ervoor te zorgen dat de oefeningen goed aansluiten op ieders persoonlijke belastbaarheid, zodat er geen kans bestaat op blessures door verkeerde of overbelasting. Iedereen heeft een bepaalde lichamelijke belastbaarheid, die per persoon verschilt. Die belastbaarheid kan plaatselijk verminderd zijn, (b.v. bij rugklachten, schouderklachten), maar er kan ook sprake zijn van een totale conditievermindering door te weinig lichaamsbeweging of na ziekte. Op basis van individuele mogelijkheden wordt voor iedere deelnemer een goed gedoseerd oefen-programma samengesteld. Om dit programma goed af te stemmen op uw wensen, bieden wij u de mogelijkheid om vooraf een intake te houden. Tijdens deze intake wordt conditie, B.M.I. (Body Mass Index) en vetpercentage gemeten en wordt er besproken wat de persoonlijke mogelijkheden zijn.

Medische fitness kan ook een vervolgtraject zijn voor mensen die een fysiotherapeutische behandeling hebben afgerond. De kans dat hun klachten steeds terugkomen, wordt kleiner als ze preventief een aangepast oefenprogramma volgen en zo de belastbaarheid verhogen.

Voor mensen die de drempel naar een groot fitnesscentrum te hoog vinden, is het onder leiding trainen in kleine groepen een goed alternatief.

Waarom medische fitness?

Zoals boven al aangegeven kan het doel van een fitnessprogramma zijn:

Conditieverbetering: hart en longen worden extra belast, zodat ademhaling en circulatie worden gestimuleerd. Er ontstaat een gevoel van fitheid. De totale belastbaarheid van het lichaam neemt toe.
Verbetering van lokale belastbaarheid: b.v. bij mensen die regelmatig rugklachten hebben, is het zinvol om de spieren te versterken die de rug ondersteunen, zodat ze beter op hun taak berekend zijn. De belastbaarheid van een bepaald gedeelte van het lichaam neemt toe.
Verbetering van coördinatie, houdings- en bewegingsgevoel.

Wat bereikt U met fitness?

Een beter algemeen uithoudingsvermogen

Toename van kracht in spieren en grotere belastbaarheid van pezen door betere doorbloeding
Een verbetering van coördinatie en stabiliteit in de gewrichten, daardoor een betere houding en beweging
Geestelijke ontspanning door lichamelijke inspanning
Vermindering van botontkalking
Verlaging van cholesterolgehalte
Goede aanvulling op andere sporten door opbouw van spierkracht in het gehele lichaam

Voor wie is medische fitness?

Fitness kan op de manier zoals die in onze praktijk gegeven wordt, door vrijwel iedereen beoefend worden. U hoeft niet getraind te zijn, iedereen kan op eigen niveau sportief bezig zijn om geleidelijk iets op te bouwen.

Om een idee te krijgen over ieders persoonlijke conditie, wordt door ons aan het begin van de cursus met een speciale testfiets hartslagmeting tijdens inspanning gedaan. Uit deze test komt informatie over de optimale hartslag, waarmee conditieverbetering bereikt kan worden. Zo wordt overbelasting van het hart voorkomen. Bij sommige klachten is het wenselijk dat U eerst de huisarts raadpleegt.

Voordelen

Vaste trainingstijd, met de mogelijkheid om bij verhindering de les zelfstandig op een ander tijdstip in te halen

Lessen staan onder deskundige begeleiding

Door de vaste groepen contacten met andere sporters

Door de permanente aanwezigheid van de begeleider: direct corrigeren van foutieve bewegingen

Extra aandacht voor personen met beperkingen of klachten

Hoe meldt U zich aan?

U kunt aan een van de fysiotherapeuten in de praktijk kenbaar maken dat U belangstelling heeft om ingedeeld te worden in een fitnessgroep. U kunt dan aangeven welke tijd U schikt, en Uw telefoonnummer achterlaten.

De dagen en tijden waarop fitness gegeven wordt:

Maandagmorgen

Maandagavond

Woensdagavond

Donderdagmiddag

Donderdagavond

Het is de gewoonte dat U inschrijft voor 10 aaneengesloten "lessen". De kosten bedragen €60. Wanneer u gebruikt maakt van onze persoonlijke intake, komt daar nog €27 bij.

Daarbij komt een bedrag van €6,50 voor bruikleen van een fixatieband voor de hartslagmeter. Dit bedrag krijgt U terug als U stopt en de band schoon inlevert.

Bij verhindering is het mogelijk de gemiste les overdag zelfstandig in te halen tijdens openingsuren van de praktijk (binnen 3 maanden).

Er is dan dus geen begeleiding.



St. Willibrordusstraat 33a

5351 ED Berghem

Tel. 0412-401764

Fax. 0412-404940