

# FysioFitness

## Fysiofitness bewegingsgroepen

Iedereen kent het gevoel van goede voornemens om meer te gaan bewegen, vooral op momenten dat we met onze eigen beperkingen worden geconfronteerd.

Fysiofitness is een vorm van fitness zoals u wel kent vanuit het normale aanbod van sportscholen. In de Fysiofitness zetten wij onze expertise als fysiotherapeut in binnen het trainingsprogramma, zonder dat er direct sprake is van een fysiotherapeutische behandeling. Onze ervaring leert dat veel mensen trainen in een sportschool niet prettig vinden. Men vindt dat daar gehanteerde doelstellingen te hoog en te prestatiegericht zijn om zich er veilig en plezierig te voelen.

Fysiofitness kan dan in uw behoefte voorzien ongeacht of u nu wilt gaan bewegen omdat u problemen heeft met het bewegingsapparaat of omdat u meer algemene trainingsdoelen nastreeft.

Uiteraard zijn wij als fysiotherapeuten als geen ander in staat dat extra beetje persoonlijke begeleiding en aandacht te schenken bij het bereiken van uw specifieke doelstellingen of rekening te houden met uw specifieke beperkingen/klachten aan het bewegingsapparaat.

U bepaalt vooraf uw eigen doelstelling, en samen met ons kunt u bekijken in hoeverre en hoe deze op een verantwoorde wijze binnen onze methode is te bereiken.

## Wie kunnen er baat hebben bij Fysio Fitness

Iedereen die iets wil doen aan:

- Zijn/haar klachten aan het bewegingsapparaat
- Zijn/haar overgewicht en het stadium van de wondermiddeltjes voorbij is
- Preventie, het voorkomen van klachten aan het bewegingsapparaat
- Verbetering/onderhoud van zijn/haar conditie, spierkracht en/of lenigheid
- En verder voor iedereen die na de fysiotherapiebehandeling de herwonnen functies verder wil onderhouden of verbeteren.

## Spierpijn over/ondertraining

Door grotendeels op het individu gerichte trainingsprincipes te hanteren komen we tot een trainingsoptimum. Dit komt er in het kort op neer dat met een minimum aan inspanning een maximaal resultaat wordt bereikt. Indien deze trainingsmethodes goed gehanteerd worden leidt dit zelden tot veel spierpijn. Onderdeel hiervan is het regelmatig testen van de individuele belastbaarheid, zowel in kracht, lenigheid als conditie. Om dezelfde reden zult u tijdens de training vaak een hartslagmeter dragen, ter controle van de trainingsintensiteit. Dat is in veel gevallen niet alleen een veilig gevoel voor u, maar ook voor ons als trainer.

## Samen bewegen

Doel van de bewegingsprogramma's is vooral om u door het verhogen van uw belastbaarheid, optimaal gezond te houden van lijf en leden. Ervaring en onderzoek wijzen uit dat mensen aanzetten tot bewegen al een hele toer is. Als je ze eenmaal zover hebt is de volgende stap om ze te laten ervaren dat het wat oplevert. De lastigste fase breekt aan nadat het gewenste conditieniveau bereikt is. Dat niveau moet je in lengte van jaren proberen te behouden en dat vergt veel doorzettingsvermogen.

Ieder weldenkend mens zal beamen dat het samen bewegen in een relatief kleine groep mensen die elkaar na verloop van tijd beter leren kennen een enorme stimulans zal zijn om al deze doelen te ondersteunen. Wij hanteren een optimale groeps grootte van 9 personen.

## Hoe gaat het programma in zijn werk?

Nadat u zich heeft aangemeld ontvangt u een inschrijfformulier met een vragenlijst die van belang is voor ons. Deze vragenlijst neemt u mee naar het eerste gesprek. Tijdens dit eerste gesprek worden kort de antwoorden doorgenomen, evenals uw doelstellingen.

Vervolgens wordt er bij u een beperkte, maar wel landelijk door TNO preventie gestandaardiseerde fitheidstest afgenomen. Deze testen zijn zogenaamde submaximaal testen, hetgeen inhoudt dat ze door iedereen veilig uitgevoerd kunnen worden omdat wij u daarbij niet tot het uiterste belasten.

Aan de hand van de uitkomsten van het gesprek en de testen overleggen we met u wat haalbaar is. Vervolgens delen we u in in een bestaande groep of indien de groepen vol zitten proberen we om zo snel mogelijk een nieuwe groep te formeren. Wij trainen in gemengde groepen. Indien u dit wenst is het uiteraard ook mogelijk om met een door uzelf samengestelde groep te komen trainen. Vraag hiervoor naar de mogelijkheden.

De trainingen duren een uur exclusief de in- en uitloop.

Bent u nieuwsgierig geworden maar wil u eerst de kat uit de boom kijken, kom dan gerust eens poolshoogte nemen tijdens een les.

## Trainingsfrequentie

Wij adviseren om in de opbouwfase minimaal twee maal per week te trainen, omdat er anders geen goede opbouw mogelijk is en doelen moeizaam bereikt zullen worden. De opbouwfase duurt normaal gesproken 13 weken.

Na deze periode kunt u er voor kiezen om het behaalde resultaat te onderhouden met een trainingsfrequentie van eenmaal per week.

U wordt verwacht in makkelijk zittende sportkleding en sportschoeisel naar keuze, mits de zolen niet afgeven. Tevens is het praktisch voor u om een handdoek mee te nemen. Houd er rekening mee dat u makkelijk een laagje kleding kunt uit- of aantrekken. U kunt zich desgewenst in een aparte ruimte omkleden. Op dit moment hebben wij geen douchegelegenheid voorhanden.

Zoals eerder vermeld willen wij ons onderscheiden van de reguliere sportschool door kleinschaligheid en meer op persoonlijke doelstellingen gerichte trainingen en begeleiding door een extra geschoolde fysiotherapeut.

Deze uitgangspunten hebben hun invloed op de inrichting. U zult bij ons geen spiegelwanden vinden, geen batterijen met imponerende apparaten, maar apparatuur die uitgekozen is voor onze specifieke doelgroep.

U vindt bij ons ook geen bar of flitsende sanitaire voorzieningen. Op dat terrein willen wij ons ook niet onderscheiden van anderen. Wel zijn alle warme dranken en gekoeld water in de prijs inbegrepen.

### **Prijzen:**

#### **Trainingsmogelijkheden**

	<b>Kosten</b>
Verplichte eenmalige intake en fitheidstest incl. inschrijving	€ 28,00
Kwartaalkaart 1 maal p/w trainen (12-13 keer)	€ 117,00
Kwartaalkaart 2 maal p/w trainen	€ 199,00

Graag tot ziens op een van onze trainingen.