

Fysiofitness

trainen onder begeleiding



www.fysiotherapiehuissen.nl

Fysiofitness

Fysiofitness is het trainen onder begeleiding van een fysiotherapeut in een groep. Het grote verschil met een regulier fitnesscentrum is vooral dat gespecialiseerde fysiotherapeuten u intensief én persoonlijk begeleiden. Er zijn vaste groepen met een beperkte grootte. De fysiotherapeut heeft, met uw goedkeuring, inzicht in uw eventueel hier al aanwezige patiëntenstatus. Zodat u bijvoorbeeld aansluitend op uw fysiotherapeutische behandeling verder kunt oefenen.

Er wordt een, op úw behoefte en mogelijkheden, programma voor u samengesteld. Het programma wordt gestart met een intake later kan er dan geëvalueerd worden of u uw doelen bereikt heeft.

Intake

Gespecialiseerde fysiotherapeuten zullen, op afspraak, een onderzoek bij u afnemen waarbij de beginconditie, maximale spierkracht en probleeminventarisatie zal worden bepaald. Hierbij kunnen zij gebruik maken van de eventueel reeds bij ons bekende onderzoeks- en behandelgegevens. Zij zullen in een persoonlijk vraaggesprek vaststellen met welk doel u komt trainen. Uiteraard zal hierbij rekening gehouden worden met uw eventueel aanwezige specifieke klachtenpatroon. Daarna worden er een aantal lichamelijke testen afgenomen.

Onder andere het bepalen van:

- Lichaamsgewicht/lengte verhouding
- Bloeddruk
- Lenigheid
- Vetpercentages
- Maximale krachttesten
- Conditietest



Trainingen

Een training van ruim een uur zal in principe als volgt zijn ingedeeld:

- Warming-up (stretchen en grondoefeningen ter voorbereiding op de verdere oefeningen)
- Oefeningen aan de verschillende krachttrainingsstations
- Cardiovasculaire conditietraining op hometrainers, hiker, stepper, loopband of roeiapparaten
- Coördinatie- en krachttrainingen met gewichten
- Cooling-down (stretchen, ontspanning en afbouwen)
- Ruimte om eventuele op- of aanmerkingen met de fysiotherapeut te bespreken.

Uiteraard is de fysiotherapeut tijdens de trainingen aanwezig om u te adviseren en zonodig bij te sturen. Tijdens de verschillende oefeningen is er natuurlijk altijd plaats en tijd om vragen te stellen. Gedurende de oefeningen streven wij na om u continu door middel van hartslagmeters (cardio-meetapparatuur) te controleren. Dit maakt het voor u, vooral tijdens de cardiovasculaire trainingen, ook makkelijker om de vooraf bepaalde optimale hartfrequenties in de gaten te houden.



Reglement Fysiofitness

Het dragen van sportkleding en zalsportschoenen is tijdens het trainen in de oefenzaal verplicht.

U wordt geacht op tijd te zijn voor uw les zodat er direct gestart kan worden.

De fysiofitness duurt 1 uur.

Om hygienische redenen moet u een handdoek gebruiken om over de apparatuur te leggen. Maak het apparaat waarop u transpiratie achterlaat schoon met uw handdoek.

Leg na de training uw oefenmateriaal (halters, gewichten, oefentollen ed.) terug op hun plaats.

Indien u bent verhinderd laat dit dan z.s.m. en tenminste 24 uur van te voren weten aan uw fysiotherapeut. Situaties van overmacht (langdurige ziekte), die leiden tot het niet kunnen volgen van (meerdere) lessen, worden door Fysiotherapie Huissen op verzoek beoordeeld.

Zorg ervoor dat uw fysiotherapeut op de hoogte is van eventuele fysieke problemen bij aanvang van de training.

Fysiotherapie Huissen is niet aansprakelijk voor diefstal, schade of vermissing van goederen die eigendom zijn van deelnemers.

Indien u na afloop van het abonnement wilt stoppen, geef dit dan tenminste 14 dagen van te voren door aan uw fysiotherapeut.

In de zomervakantie kan maximaal 3 weken aaneengesloten worden overgeslagen.

Evaluatie

Tijdens de trainingen kan er geëvalueerd worden dmv de testen die tijdens de intake bij u zijn afgenomen.

Prijslijst fysiofitness fysiotherapie huissen:

Inschrijfgeld/intake	€ 35,--
Periode van 13 weken (kwartaal)	€ 104,--
maand	€ 35,--
losse les	€ 9,--

Fysiotherapie Huissen

Van Gelrestraat 4

6851 LG Huissen

Tel.: 026-325 20 65

