

Fysiomare en training

Wij helpen u graag (weer) op weg!

Gezondheid en beweging hebben, zoals blijkt uit wetenschappelijke studies, een direct verband met elkaar.

Het dagelijkse leven brengt een bepaalde belasting met zich mee die de individuele belastbaarheid niet mag overschrijden. Een gezonde hoeveelheid lichamelijke belasting is nodig voor het optimaal functioneren van de mens. Klachten ontstaan niet alleen door overbelasting maar kunnen ook het gevolg zijn van onderbelasting (te weinig beweging en training). Bij langdurige onderbelasting gaat de conditie achteruit en kunnen stoornissen, in de vorm van beperkingen en ziekte, het leven gaan beïnvloeden. Pijn, vermoeidheid en pijnontwijkend gedrag gaan elkaar over en weer beïnvloeden. De motivatie om te gaan bewegen verdwijnt. Deze cirkel kan doorbroken worden.

Fysiomare
natuurlijk!bewegen

Steeds meer mensen zijn zich bewust van de noodzaak om te bewegen en zodoende zo gezond mogelijk te blijven. Het vraagt doorzettingsvermogen om daadwerkelijk aan de slag te gaan. Daarnaast is het vaak moeilijk vast te

stellen waaraan gewerkt moet worden om de balans tussen belasting en belastbaarheid te verbeteren.

Bij Fysiomare wordt u op een verantwoorde manier persoonlijk begeleid. In de trainingsdoelen worden uw wensen opgenomen. Bij ouderen wordt aandacht besteed aan specifieke problemen die optreden bij het ouder worden zoals evenwicht- en looptraining naast verbetering van kracht en uithoudingsvermogen.

natuurlijk!bewegen is het beste voor iedereen,
lukt dat niet... dan zijn we er voor u!

Onder meer stellen wij ons tot doel:

- het stimuleren van bewegen
- het tegengaan van bewegingsarmoede
- het verbeteren van lichamelijke fitheid en belastbaarheid
- behoud en verbeteren van mobiliteit en zelfstandigheid
- revalidatie na operatie of een doorgemaakte blessure in vervolg op fysiotherapie
- het voorkomen van herhaling van klachten

Opzet

Om te komen tot de juiste training is het noodzakelijk een aantal gegevens te inventariseren.

Intake, onderzoek en conditietest

Intake

Bij de intake wordt een inventarisatie gemaakt van:

- uw klachten
- uw beperkingen
- eventueel gebruik van medicatie
- uw wensen t.a.v. het trainingsdoel

Onderzoek

Bij het onderzoek testen wij:

- gewrichtsbewegelijkheid
- lengte en kracht van de belangrijkste spiergroepen
- bloeddruk

Conditietest

De conditietest bestaat uit een internationaal gestandaardiseerde fietstest. De uitkomst geeft een indruk van uw conditie in vergelijking met leeftijdsgenoten.

Het trainingsprogramma

Na de 'intake', het 'onderzoek' en de 'conditietest' wordt een persoonlijk trainingsprogramma opgesteld. Zonder intake, onderzoek en conditietest kan niet worden deelgenomen aan de trainingen. Dit is voor uw veiligheid en omdat wij bij onze begeleiding uitgaan van uw wensen en mogelijkheden. Alleen indien u via de fysiotherapie instroomt kan, in overleg, worden afgeweken van deze regel.



U traint onder begeleiding van een fysiotherapeut in kleine groepjes op een vaste trainingstijd. Deelname aan het trainingsprogramma gaat op abonnement. We hebben abonnementen van 1, 3 of 12 maanden. De training duurt 60 minuten.

natuurlijk!bewegen is het beste voor iedereen,
lukt dat niet... dan zijn we er voor u!

Voor wie

Training bij Fysiomare is geschikt voor iedereen die aan zijn of haar conditie en fitheid wil werken. Lichte klachten, chronische klachten of restklachten na een blessure, vormen zelden een bezwaar. Indien er nog fysio-, manuele of andere therapeutische behandeling plaatsvindt, hoeft training geen probleem te zijn. In veel gevallen is opbouw van training juist wenselijk en wordt het effect van de behandeling hierdoor versterkt.

Speciaal voor ouderen bieden wij aangepaste training die afgestemd is op de behoefte en mogelijkheden van de ouder wordende mens. Daarbij kunt u denken aan het inpassen van evenwichtstraining of omgaan met hulpmiddelen bij het lopen (stok, kruk of rollator). Indien u specifieke vragen heeft dan vernemen wij dat graag.

versie: 201703

www.fysiomare.nl

Tarieven

De prijs voor begeleid trainen bij Fysiomare vindt u op de tarievenlijst in de wachtkamer en op onze site www.fysiomare.nl. Jaarlijks worden per 1 januari de tarieven aangepast.

Locatie

De trainingen worden in onze oefenzaal gegeven, die is uitgerust met cardio-fit- (conditie) en krachtapparatuur. Tevens zijn er twee gescheiden kleedkamers (M/V) met douchegelegenheid.

Fysiomare
natuurlijk!bewegen

Voor meer informatie over training of voor het maken van een afspraak:

Marconistraat 165
7316 PA Apeldoorn
T. 055 355 25 33

www.fysiomare.nl



Fysiomare
natuurlijk!bewegen

in beweging

wij helpen u graag (weer) op weg!

*Informatiefolder over trainingsmogelijkheden
om beter te (kunnen) bewegen.*

Fysiomare – praktijk voor fysiotherapie en manuele therapie