

Fysiofitness



Kernpraktijken Fysiotherapie Weidevenne



Kernpraktijken
Fysiotherapie vanuit de kern

Fysiofitness: fitter onder deskundige begeleiding

Meer bewegen draagt bij aan een goede gezondheid. Fysiofitness bij Kernpraktijken is een uitstekende manier om uw conditie en kracht te verbeteren. Bijvoorbeeld als aanvulling op een fysiotherapeutische behandeling of als u gewoon meer begeleiding wilt bij het sporten.

Veilig en effectief

Het voordeel van fysiofitness is dat u traint in een kleine vaste groep, onder begeleiding van een deskundige fysiotherapeut. Tijdens de intake maken we een helder trainingsprogramma op maat, dat we regelmatig bijstellen. Dit kan bijvoorbeeld gericht zijn op vetverbranding, conditie- of krachttraining. Ook tijdens het uitvoeren van de oefeningen wordt u voortdurend begeleid. Zo weet u zeker dat uw training veilig en effectief is. Wij weten wat u beweegt.

Is fysiofitness iets voor mij?

Fysiofitness bij Kernpraktijken is een uitstekende manier om uw conditie, kracht en lenigheid te verbeteren. Maar het is ook ideaal als u bijvoorbeeld een beperking heeft door een blessure, als u geen sportervaring heeft of als u wilt werken aan het verminderen van overgewicht.

Ook wanneer u de herwonnen functies na een fysiotherapeutische behandeling of revalidatie wilt behouden is fysiofitness een gezonde keus.

Wist u bijvoorbeeld dat:

Cardiotraining goed is voor hart en bloedvaten, effectief is tegen hoge bloeddruk, het cholesterolgehalte verlaagt, de spijsvertering verbetert en dat krachttraining effectief is tegen afname van de spiermassa bij het ouder worden (1 tot 3,5% per jaar), helpt tegen het stijver worden bij het verouderen, de botdichtheid en de stofwisseling verhoogt (calorieverbruik in rust stijgt).

Tenslotte levert training nog een aantal algemene effecten op zoals verbetering van het psychisch functioneren en verhoging van de stressbestendigheid.

Inschrijving en kosten

De bijlage vertelt u meer over tarieven, tijden en inschrijvingsprocedure. Ook kunt u zich inschrijven via de website van Kernpraktijken.

De intake

Na ontvangst van uw inschrijving wordt u opgeroepen voor een intake. Deze bestaat uit een vragenlijst om een beeld te krijgen van uw huidige gezondheid en uw doelstelling(en). We voeren een aantal metingen uit om uw huidige gezondheidsprofiel en uw fitheidsprofiel vast te stellen.

Wij meten uw

- ◆ bloeddruk
- ◆ lengte/gewicht (BMI)
- ◆ vetpercentage
- ◆ longfunctie
- ◆ kracht
- ◆ conditie
- ◆ lenigheid
- ◆ specifieke testen (afhankelijk van doelstelling)

De testresultaten worden met u besproken en opgeslagen. Dit stelt ons in staat de voortgang te meten. Op basis van de testresultaten wordt een trainingsschema samengesteld, rekening houdend met uw doelstellingen en mogelijke blessures.

Bij de test is het volgende van belang:

- ◆ gebruik geen thee, koffie of tabak een halve dag voorafgaand aan de test
- ◆ gebruik vier uur voorafgaand aan de test een lichte maaltijd
- ◆ u dient op de testdag zelf niet te trainen of te sporten

Op deze manier geven de testresultaten een betrouwbare beeld van uw conditie.

De eerste trainingen

De fysiotherapeut leert u de bediening van de apparatuur, legt u de oefeningen uit, en instrueert u waar u op moet letten.

U wordt verzocht de sportzaal te betreden met

- ◆ schone sportschoenen
- ◆ gemakkelijke sportkleding
- ◆ een handdoek om te gebruiken op de oefentoestellen

De trainingszaal is voorzien van airconditioning.

Nog meer weten?

Kom eens langs en proef de sfeer.



Kernpraktijken is een regionaal netwerk van 5 samenwerkende fysiotherapiepraktijken. We zijn een herkenbare, eenduidige organisatie en beschikken allen over moderne praktijken met uitgebreide oefen- en behandelmogelijkheden.

Alle Kernpraktijken zijn aangesloten bij de klachtenregeling van het Keurmerk Fysiotherapie.



Kernpraktijken
Fysiotherapie Beemster

Tobias de Coenestraat 2 • 1462 KR Middenbeemster
Zuiderhof 2A 1461 AJ • Zuidoostbeemster
T: 0299 – 68 39 88
E: fysiotherapiebeemster@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiotherapie Ooster Ee

't Spil 20 • 1141 SE Monnickendam
T: 0299 – 65 11 09
E: oosteree@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiotherapie Weidevenne

Melbournestraat 2c • 1448 NH Purmerend
T: 0299 – 42 56 83
E: weidevenne@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiotherapie de Garage

Papaverstraat 27 • 1131 HK Volendam
T: 0299 – 32 01 75
E: garage@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiogroep Zaandam

Ereprijsweg 9 + 1 • 1508 CT Zaandam
Kalf 188 • 1509 BB Zaandam
Kuilpad 1 • 1509 AS Zaandam
T: 075 – 616 11 46
E: info@fysiogroep.nl