

medisch fitness



Medisch fitness bij Fysiotherapie Jeurissen & van den Ingh is door de persoonlijke en deskundige begeleiding, een veilige en verantwoorde manier van bewegen. Medisch fitness werkt preventief voor een gezond en actief leven. Tevens is medisch fitness een prima vervolg op fysiotherapeutische revalidatie en geschikt voor vrijwel iedereen ongeacht de gezondheid of fitheid.

Wat gebeurt er tijdens de intake?

Tijdens een uitgebreide intake vormen we een zo volledig mogelijk beeld van uw gezondheidstoestand, wensen en doelstellingen van u als deelnemer. Er worden een aantal metingen en testen verricht om de belastbaarheid te bepalen. Op basis hiervan wordt een persoonlijk trainingsplan opgesteld. Tussentijds worden de metingen en testen herhaald om zo de voortgang te monitoren.

Hoe gaat het in de praktijk?

Binnen de praktijk is er, op vooraf vastgestelde tijden, de mogelijkheid om deel te nemen aan medisch fitness. De trainingen vinden plaats in groepen van maximaal 10 personen en worden begeleid door een fysiotherapeut. Binnen deze groep volgt ieder zijn of haar individuele schema. Het programma bestaat uit cardiovasculaire training (lopen, roeien, fietsen etc.), spierversterkende training op fitnessapparatuur en functionele training.

Meer informatie kunt u vinden op www.fysiotherapie-gpd.nl of u kunt contact opnemen met Fysiotherapie Jeurissen & van den Ingh op telefoonnummer 0493 318258.