

FIT in Lemelerveld

Doe mee!!! Met de nieuwe groepsles FIT in Lemelerveld.

Tijdens deze groepsles gaan we actief bezig met uw kracht, coördinatie en uithoudingsvermogen. De oefeningen zijn gebaseerd op de nieuwe trainingshype het functioneel trainen.

We gaan actief bezig met o.a. losse gewichten, de coördinatie ladder, kettlebell, medicijn bal, elastiek, balansballen en uw eigen lichaamsgewicht.

Functionele trainingsoefeningen maken het dagelijkse leven makkelijker, zoals het optillen van je kind of kleinkind, het tillen van je boodschappen en de trap op- en aflopen.



Functioneel trainen

Functioneel trainen is anders trainen. We kennen allemaal de trainingen op de fitnessapparaten. Vaak worden deze oefeningen zittend uitgevoerd, waardoor er nauwelijks een beroep wordt gedaan op de coördinatie en samenwerking van de verschillende houdingspijlen. Tevens is er door gebruik van de apparaten en zittende activiteiten een geringe mate van romp activiteit, terwijl wij in ons dagelijks leven onze rompspijlen gebruiken. De focus van functioneel trainen ligt op de beweging i.p.v. op de spiergroep. Dit wil zeggen dat gebruikelijke bewegingen worden nagebootst, en gebruik wordt gemaakt van diverse losse gewichten. Dit om de juiste spiergroepen samen te laten werken en kracht, coördinatie, balans en uithoudingsvermogen te bevorderen.

De voordelen van functioneel trainen op een rij

- * Goed voor spieren en met name goed voor gewrichten
- * Stimuleert de samenwerking van spiergroepen
- * U wordt sterker in het dagelijks leven in alle bewegingen die u maakt
- * U traint coördinatie, flexibiliteit, balans en lichaamsbewustzijn
- * Een hoger energie verbruik en een verhoogde hartfrequentie
- * Prestatieverbetering in de sport
- * Blessure preventie
- * Gezond en fitter worden
- * Strakker en sterker lichaam
- * Sterkere rompstabiliteit



Voor wie is deze groepsles bedoeld?

Deze groepsles is geschikt voor vele doelgroepen. Of je nou actief, fit, minder actief, jong of 50+ bent, iedereen doet mee op zijn of haar eigen niveau en heeft zijn/haar eigen persoonlijke doelstelling(en). Bij voldoende deelname kan er makkelijker gedifferentieerd worden op het niveau per groepsles. Er wordt rekening gehouden met (sport)blessures en de oefeningen kunnen progressie boeken in het herstelproces.



FYSIOTHERAPIEPRAKTIJK
LEMELE /
LEMELELVELD

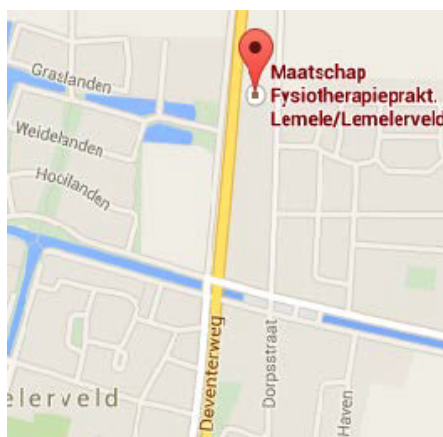
Contact:

Fysiotherapiepraktijk Lemelerveld/Lemele
Vilstersestraat 35
8152 AA Lemelerveld

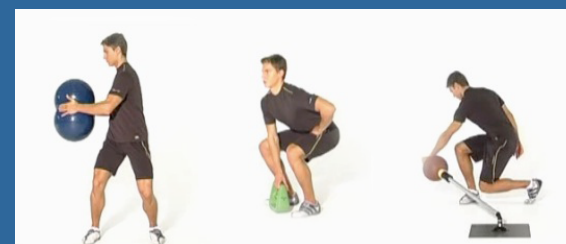
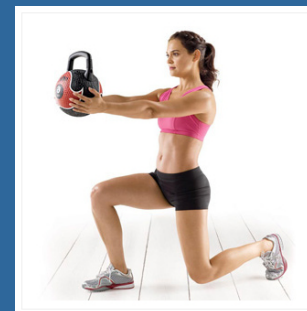
Tel: 0572-372158

E-mail: info@fysiolemelerveld.nl

Website: www.fysiolemelerveld.nl



FIT
IN
LEMELELVELD



FYSIOTHERAPIEPRAKTIJK
LEMELE /
LEMELELVELD