

CoreFit in de praktijk

Indien U zich aanmeldt voor CoreFit krijgt u een vragenlijst die u thuis al kunt invullen.

Tevens zijn er ook wat administratieve formulieren die ingevuld dienen te worden. Met deze ingevulde vragenlijst komt U op de dag en afgesproken tijd bij de fysiotherapie en daar zal de CoreFit-fysiotherapeut samen met u de gegevens doornemen. Aan de hand van deze gegevens zullen er enkele testen worden gedaan waaronder de FFS (Fysio Fitheid Scan). Tijdens deze test wordt gemeten hoe het is gesteld met uw conditie, kracht, lenigheid, coördinatie e.d.

Dit neemt ongeveer een half uur in beslag waarna de fysiotherapeut direct met u de uitslag doorneemt en het gaat “vertalen” in een programma dat geschikt is voor u. Waar uiteraard goed geluisterd wordt naar uw wensen, beperkingen e.d.

Voor wie is CoreFit geschikt

Daarop is een heel makkelijk antwoord te geven: voor IEDEREEN die graag beweegt, graag weer wil gaan bewegen. Tevens voor mensen met luchtwegproblemen, met diabetes type 2 en voor mensen met artrose aan heup en/of knie.

Geschikte kleding

Hieronder verstaan wij makkelijk zittende sportkleding en gym schoenen met een lichte zool. Graag ook een handdoek voor de hygiëne en een bidon voor de hydratatie meenemen.

Trainingstijden:

<i>Maandag:</i>	10.15 – 11.15
	11.15 – 12.15
<i>Dinsdag:</i>	10.15 – 11.15
	16.00 – 17.00
	18.00 – 19.00
	19.00 – 20.00
	20.00 – 21.00
<i>Woensdag:</i>	09.00 – 10.00
	17.00 – 18.00
	18.00 – 19.00
	19.00 – 20.00
	20.00 – 21.00
<i>Vrijdag:</i>	10.45 – 11.45

De kosten voor een training zijn:

- ◇ € 32,50 p.m. voor 1x per week een uur trainen onder begeleiding van een fysiotherapeut
- ◇ € 48,00 p.m. voor 2x per week een uur trainen
- ◇ Eenmalig betaalt u € 17,00 voor de intake.

Tevens geeft u toestemming om de contributie automatisch van uw rekening af te laten schrijven. Dit gebeurt rond de 3^e van elke maand.

Verdere informatie en aanmelding via de secretaresse of telefoonnummer: 0572 – 37 21 58
of via email: info@fysiolemelerveld.nl
of via onze website: www.fysiolemelerveld.nl

CoreFit

Informatie



FYSIOTHERAPIEPRAKTIJK
**LEMELE /
LEMELELVELD**



Wat is CoreFit

CoreFit benadert gezondheid niet alleen in de zin van verbetering van fysiek uithoudingsvermogen of het vergroten van kracht, maar beïnvloedt de totale mens in interactie met zijn omgeving.

De gezondheidstoestand van u en een inventarisatie van de wensen en behoeften van u vormen belangrijke uitgangspunten voor nadere invulling van het CoreFit-programma. Individuele trainbaarheid speelt hierbij een cruciale rol.

In het CoreFit-programma staan onder meer de volgende doelen centraal:

1. verminderen van risicofactoren die een negatieve invloed hebben op hart en longen
2. vertragen van botverlies
3. bevorderen van het welbevinden van de deelnemers
4. bevorderen van een gezonde levenswijze

Naast de 'fysieke' doelen staat ook het plezier in bewegen (recreatiecomponent) centraal, gekoppeld aan een gezonde leefwijze, waarbij dit verder gaat dan alleen maar voldoende bewegen en verantwoorde voeding.

Het mag beslist geen marteling of kwellung zijn om de programma's uit te voeren. Het moet een happy hour worden. Het plezier en welbevinden staat voorop.

U moet het gevoel krijgen dat bewegen 'fun' is en dat zelfs lichte belastingen voor het lichaam al een aanzienlijke verandering kan geven. Om een redelijk trainingseffect te bereiken is het niet nodig 'af te zien'.

Bij de intake van het CoreFit-programma worden duidelijk doelen geformuleerd die u wilt bereiken. De metingen worden regelmatig herhaald zodat u op de voet wordt gevolgd.

Krachtraining

Krachtraining is méér dan zo maar wat oefenen met halters en apparaten.

Krachtraining kan een positieve bijdrage leveren om te kunnen functioneren. Er moet op gelet worden dat de krachtraining



niet verzandt in algemene fitnessachtige krachtprogramma's. Krachtraining moet resulteren in functionele vermogensgerichte krachtraining (FVK).

- ⇒ effectievere omzetting van de kracht
- ⇒ beter kunnen uitvoeren van duw- en/of stootvermogen, bijv. flessen en potdeksels losdraaien, iets verplaatsen, zware boodschappen tillen.
- ⇒ Blessure preventie door stabilisatie van gewrichten met name rug en schoudergordel

EN-Track oefenconcept

De trainingsadviezen zijn opgebouwd uit oefeningen die zorgdragen voor het trainen van de coördinatie, de stabilisatie, de lenigheid en het uithoudingsvermogen.

Gedurende dit traject is de feedback op de resultaten gewaarborgd. Zodra daar aanleiding toe is kan de fysiotherapeut ingrijpen en het behandelprogramma aanpassen.

CoreFit en de begeleiding

Op basis van de doelen die door de CoreFit fysiotherapeut samen met de deelnemer zijn bepaald wordt een plan gemaakt.

Afhankelijk van de mogelijkheden van de deelnemer wordt er meer of minder gestuurd.

Het uiteindelijke doel van het CoreFit-programma is u zo zelfstandig te maken dat u met uw stoornis, beperking en/of handicap in een goed evenwicht bent met uw omgeving.

De begeleiding is dan ook gericht zodat u leert omgaan met uw belastbaarheid en die situaties waarin er sprake is van belasting. Daarnaast wordt er gestreefd naar het vergroten van de belastbaarheid door het volgen van een trainingsplan. Het spreekt vanzelf dat dit plan gebaseerd is op een uitgebreide intake.

Zo nodig wordt er bij de huisarts of specialist om informatie gevraagd, na uw toestemming hiervoor.