

## Waarom bewegen gezond is!

Iedereen heeft zo zijn eigen ideeën over het nut van bewegen. Iedereen heeft ook zo eigen ideeën over gezondheid en wat gezondheid is.

Voor ons betekent gezondheid het volgende:

*Een mens is gezond wanneer hij als vrij en verantwoordelijk persoon een, in zijn visie, zinvol en waardig leven leeft in de omstandigheden die zijn bestaan vormen.*

Tallose onderzoeken hebben aangetoond dat een tekort aan bewegen kan leiden tot lichamelijke klachten die een belemmering vormen voor dat zinvolle en waardige leven.

Het kostbaarste bezit in uw leven is uw gezondheid, aan u de verantwoordelijkheid om dit kostbaarste bezit te beschermen.

## Praktijkgegevens :

De maatschap fysiotherapie Daalmeer is een onderdeel van het gezondheidscentrum Daalmeer. De volgende fysiotherapeuten zijn er werkzaam:

- **Cees Damiaans**, (Sport)Fysiotherapeut, begeleiding Diabetes
- **Jolanda v.d. Peet**, Fysiotherapeute, Manueel therapeute, tevens gespecialiseerd in Bekken- en Bekkenbodempromblematiek, Dry Needling en behandeling van myofasciale triggerpoints, junior echografist
- **Gerard Vierbergen**, Psychosomatisch werkend Fysiotherapeut en behandeling van myofasciale triggerpoints
- **Erik v.d. Steen**, Fysiotherapeut, Manueel therapeut, McKenzie therapeut en handtherapeut.
- **Suzan Jansen- Mostert**, Fysiotherapeute, Oedeemtherapeute
- **David Timmermans**, Fysiotherapeut en behandeling van claudicatioklachten via het claudicationet, Dry Needling
- **Merel Duijn**, fysiotherapeute, begeleiding COPD
- **Marlies Roskam**, fysiotherapeute en handtherapeute



**FYSIOTHERAPIE**  
GEZONDHEIDSCENTRUM  
DAALMEER

## Informatiebrochure Medische Fitness



**Johanna Naberstraat 45**

**1827 LB Alkmaar**

**tel 072-5621477**

**[www.fysiotherapiedaalmeer.nl](http://www.fysiotherapiedaalmeer.nl)**

**[Praktijk@fysiotherapiedaalmeer.nl](mailto:Praktijk@fysiotherapiedaalmeer.nl)**



U wilt meer bewegen, maar u wilt dat op een verantwoorde wijze doen. Op verzoek van veel van onze cliënten hebben wij

het initiatief genomen medische fitness te starten voor mensen die hun lichamelijke conditie willen verbeteren of op peil willen houden onder deskundige begeleiding van een fysiotherapeut. Bij de medische fitness draait het om deskundige voorlichting, advisering, training en ondersteuning voor iedereen die op verantwoorde wijze wil trainen. Naast de 'fysieke' doelen staat ook het plezier in bewegen centraal. De deelnemers moeten plezier beleven aan deelname aan het programma, zowel op korte als op lange termijn.

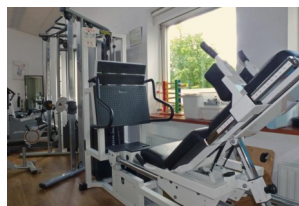
## Het intakegesprek en de fitheidstest

Aan de hand van een uitgebreide intake zal worden vastgesteld hoe uw trainingsprogramma eruit zal gaan zien. Dit doen we naar aanleiding van uw persoonlijke trainingsdoelstelling en door het afnemen van een aantal tests die uw spierkracht, lenigheid, vetpercentage en uithoudingsvermogen meten. Daarnaast wordt het trainingsprogramma zorgvuldig aangepast aan eventuele klachten. U krijgt dan gerichte instructies hoe u het beste met uw klachten kunt trainen.

Het gehele trainingsprogramma wordt dus samengesteld naar uw wensen en afgestemd op uw mogelijkheden.

## De training

Deze training is ideaal voor mensen die hun fysiotherapeutische behandeling hebben afgesloten maar toch nog graag door willen trainen. Na de fysiotherapie kan met een persoonlijk programma verder worden gewerkt aan kracht en conditie. Bij de medische fitness wordt gewerkt met een trilplaat, moderne apparatuur van Life Fitness en Concept 2.



## Voor wie is medische fitness bedoeld?

- voor iedereen die gezond wil bewegen
- iedereen met klachten (bijv. rug, knie, nek of andere gewrichten) die na de revalidatieperiode functioneel willen doortrainen
- Mensen die zich niet thuis voelen in een sportschool en graag in kleine groepen willen trainen.
- specifieke patiënten groepen zoals diabetici die willen sporten onder persoonlijke deskundige begeleiding.

## Wat neemt u mee?

In verband met blessurepreventie en goede uitvoering van de oefeningen adviseren wij u goede trainingsschoenen en makkelijk zittende kleding te dragen. Om hygiënische redenen verzoeken wij u altijd een handdoek mee te nemen naar de sportzaal en te trainen met niet buiten gedragen sport-schoenen.

## De kosten

De lessen gebeuren via een 10-rittenkaart die 3 maanden geldig is. Omdat zowel u als wij graag resultaat willen zien, is er wel een inspanningsverplichting. Indien u de les niet kunt volgen, bel dan van te voren af. De kaart kost 95 euro en wordt vooraf betaald.

## Fitheidstest

Uw begeleider kan het noodzakelijk vinden om een intake en fitheidstest af te nemen. De kosten hiervan zijn 35 euro. De intake en test duren ongeveer 45 minuten en u krijgt hiervan een schriftelijk rapport met de uitslagen.

