Kortom:

- Voor iedereen eenvoudig toegankelijk
- Altijd (persoonlijke) begeleiding (indien gewenst)
- Training op basis van uw doelstelling
- Goede controle op vorderingen d.m.v. persoonlijke chipcard
- Duidelijke terugkoppeling op uw prestaties
- Ruime openingstijden
- Ruime abonnementskeuze zonder verplichtingen (u bepaalt hoelang u wilt komen)
- Individueel of onder begeleiding
- Ontspannen sfeer
- U mag komen wanneer u (onder begeleiding alleen binnen de rooster tijden)

Praktische zaken

Het maken van afspraken kan telefonisch, via e-mail of bij de praktijk zelf. Buiten de openingstijden om kunt u een bericht achterlaten op het antwoordapparaat.

Neemt u bij uw eerste afspraak een handdoek en een bidon met water mee. Daarnaast is het verstandig om makkelijk zittende kleding aan te trekken (liefst sportkleding) en binnen schoenen te dragen.

Ilse (Boskoop, 0172-212147) en Kirsten (Ter Aar, 0172-603434) zijn de fitness specialisten.

Bel ons voor het maken van een afspraak of mail naar info@fysiotopfit.nl voor meer informatie.

Fysio Topfit

Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1
2461 AA Ter Aar
0172-603434

Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop
0172-212147

info@fysiotopfit.nl
www.fysiotopfit.nl

Whatsapp: 06-57250687

TOPFIT FYSIO

www.fysiotopfit.nl

Informatiefolder Fysio Fitness

Sporten in het algemeen en Fysio-Fitness in het bijzonder, zijn activiteiten waarbij u kunt afvallen, uw algemene conditie kunt verbeteren of gewoon voor de gezelligheid gezond met uw lichaam bezig kunt zijn.

Een doelgericht trainingsprogramma voor uzelf opstellen is niet eenvoudig. Natuurlijk weet u dat te weinig lichaamsbeweging in combinatie met een ongezond leefpatroon niet bevorderlijk is voor uw lichaam en dat u moet bewegen om gewicht te verliezen. Maar de drempel om te beginnen is vaak hoog, u mist een stok achter de deur, beweegt u wel op de juiste manier en is uw bewegingsprogramma wel effectief?

TOPFIT FYSIO

www.fysiotopfit.nl

Versie 1.0 juni 2020

Hoe werkt het?

Voordat u met de daadwerkelijke trainingen gaat beginnen is het van belang dat uw begeleider inzicht krijgt in uw sportverleden, uw huidige (conditionele) situatie en uw beoogde trainingsdoel. Bovendien wil uw begeleider weten waarom u komt trainen en wat u wilt bereiken. Hiervoor gebruiken we een intake formulier en een intaketest, welke in de praktijk te verkrijgen zijn, evenals op onze website.

Na het invullen en bespreken van het intake formulier zullen we een aantal tests met u uitvoeren. Dat doen we voornamelijk om te achterhalen wat u nu aankunt en om een indicatie te krijgen hoe we dat kunnen verbeteren. U wilt natuurlijk wel dat uw uiteindelijke trainingsdoel behaald wordt.

Vervolgens worden uw gegevens in onze computer ingevoerd en start uw begeleider met het maken van een gericht trainingsprogramma. Dit programma wordt op een speciaal daarvoor ontworpen chipkaart gezet, welke op alle aanwezige fitnessapparatuur past. U schuift uw chipkaart in de apparatuur en deze vertelt u precies wat uw trainingsvolgorde wordt.

Onder begeleiding

Onze trainingsprogramma's zijn er op gericht dat u zowel als individuele sporter aan de slag kunt evenals onder begeleiding kunt werken aan uw persoonlijke doelstellingen.

De individuele sporter krijgt in beginsel persoonlijke begeleiding van een van onze fysiotherapeuten of gediplomeerde fitnessinstructeurs. Samen met hen stelt u een doelgericht trainingsprogramma op, waarna u na iedere training uw vorderingen kunt bekijken.

Indien gewenst kunt u een uitdraai van uw resultaten meekrijgen, om het thuis op uw gemakt te bestuderen.

Wanneer u uw training onder de knie hebt en zonder begeleiding kunt trainen, dan mag dat.

Intaketest zal bestaan uit:

· Doornemen/ invullen van het intakeformulier
· 3 minuten fietstest (indicatie algehele conditie)
· Shoulder press (schouder en armspieren)
· Backtrainer (rugspieren)
· Abdominal trainer (buikspieren)
Overzicht en uitproberen van de overige apparatuur
· De intaketest duurt ongeveer 45 minuten