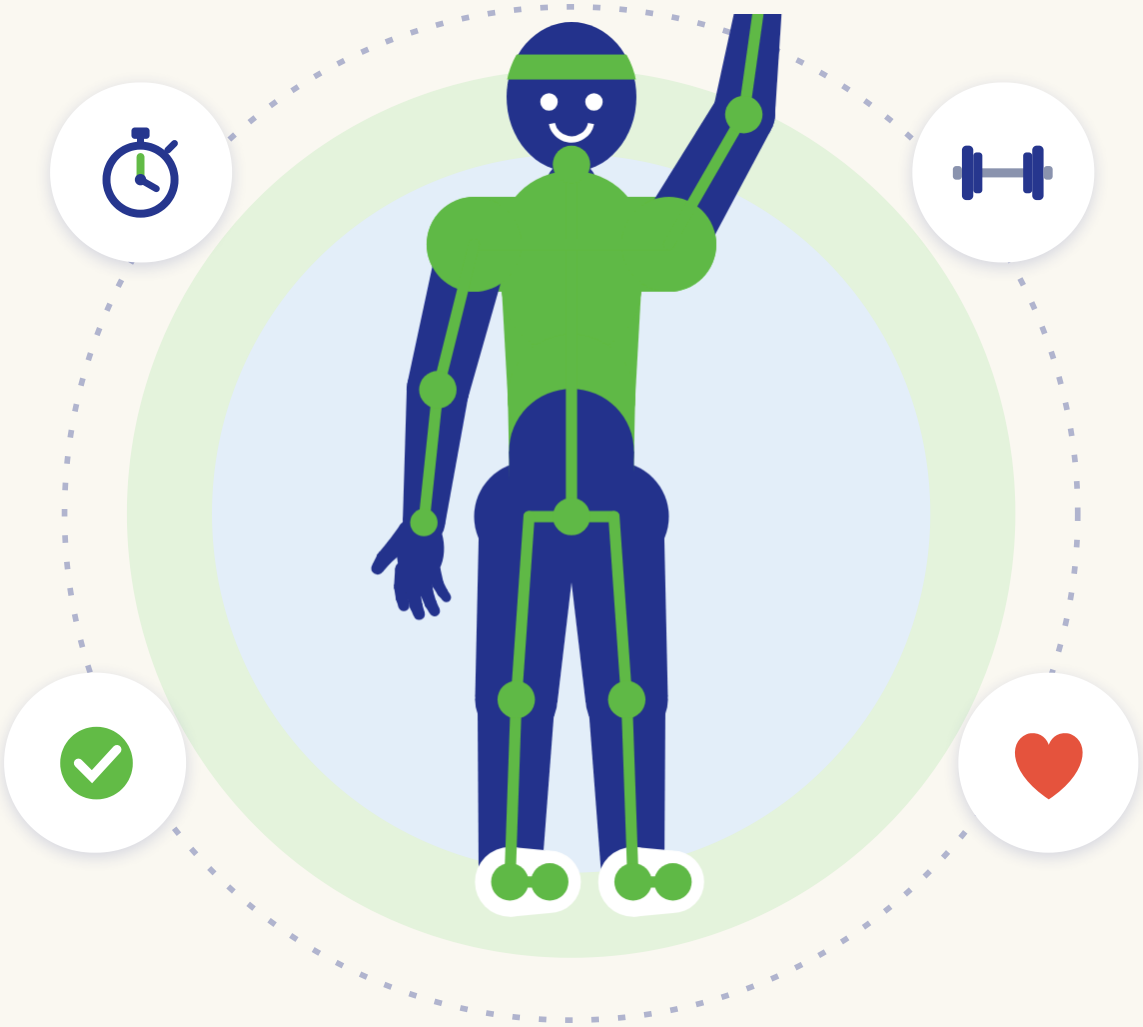
PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Verder na de hartrevalidatie

De hartrevalidatie is klaar. Hoe blijft u veilig en fit in beweging? Met uitleg en oefeningen van de fysiotherapeuten van Fysio Topfit.



VEILIG · CONDITIE · KRACHT · LEEFSTIJL

WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

Na de hartrevalidatie begint het echte werk: blijven bewegen. Dit boek helpt u veilig verder.

1 Waarom blijven bewegen? p. 3

2 Hoe zwaar? p. 4

3 Trainen thuis en buiten p. 5

4 Gezond leven p. 6

5 Wanneer stoppen? p. 7

6 Mijn plan p. 8

TIP Neem dit boek mee naar uw afspraak bij Fysio Topfit. Zo kunnen we samen kijken wat voor u belangrijk is.

WAAROM BLIJVEN BEWEGEN?

Bewegen maakt uw hart sterker en verkleint de kans op nieuwe problemen.



1. **HART**
   Pompt efficiënter.
2. **BLOEDVATEN**
   Blijven soepeler.
3. **BLOEDDRUK EN SUIKER**
   Gaan omlaag.
4. **VERTROUWEN**
   U voelt zich zekerder.

BEWEEGNORM
Minstens 2,5 uur per week matig intensief.

KRACHT
2 keer per week spieren versterken.

ONTHOUD Uw hart wordt sterker door te trainen.

HOE ZWAAR?

Gebruik de praattest en de Borgschaal (6-20).

Gevoel	Borgschaal	Praattest
Licht	9-11	Zingen kan nog
Goed trainen	12-14	Praten in zinnen kan
Te zwaar	15+	Alleen losse woorden

HARTSLAG

Heeft u een hartslagzone gekregen? Houd die aan. Bètablokkers verlagen uw hartslag.

OPBOUWEN

Eerst langer, dan zwaarder. Elke week een klein beetje meer.

ONTHOUD De meeste training doet u in het groene gebied: 12 tot 14.

HART

Bekijk de filmpjes

TRAINEN THUIS EN BUITEN

Wissel conditie en kracht af.

OEFENINGEN MET TOPPIE



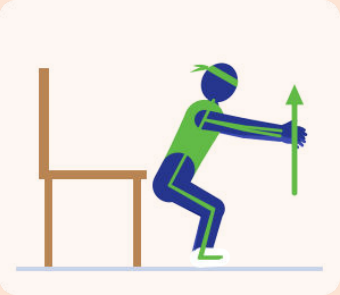
1. FIETSEN

30 minuten, 5 dagen per week.



2. STEVIG WANDELEN

Elke dag, steeds een stukje verder.



3. KRACHT

Opstaan uit een stoel, 3 × 10.

WARMING-UP

Altijd 5 tot 10 minuten rustig beginnen.

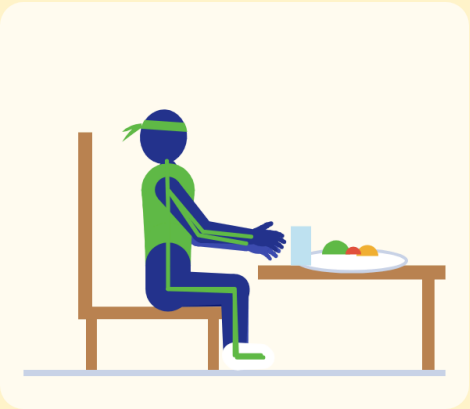
COOLING-DOWN

Rustig afbouwen, niet abrupt stoppen.

ONTHOUD Begin en eindig altijd rustig.

GEZOND LEVEN

Bewegen werkt het best samen met een gezonde leefstijl.



TIP VAN TOPPIE

Lees ook "Hart en suiker met Toppie".

ROKEN

Stoppen is het allerbelangrijkste.

ETEN

Veel groente, fruit en volkoren.

ZOUT

Minder zout, beter voor de bloeddruk.

ALCOHOL

Liever niet of weinig.

STRESS

Ontspanning helpt uw hart.

MEDICIJNEN

Neem ze trouw in.

TIP Elke kleine stap telt.

WANNEER STOPPEN?

Stop meteen bij deze signalen.

GROEN: ALLES GOED

Trainen zoals afgesproken.

ORANJE: RUSTIGER AAN

Ongewoon moe, slecht geslapen of ziek: doe vandaag rustig aan.

ROOD: STOP EN BEL 112

Pijn of druk op de borst, heel benauwd, hartkloppingen met duizeligheid of flauwvallen.

GROEP

Train samen in de fitness van Fysio Topfit (Ter Aar en Boskoop).

CARDIOLOOG

Volg altijd ook de adviezen van uw cardioloog.

ONTHOUD Veiligheid gaat voor.

MIJN PLAN

Vul samen met uw fysiotherapeut in wat u gaat doen.

Week	Wat doe ik?	Hoe ging het?
Week 1-2		
Week 3-4		
Week 5-8		
Week 9-12		
Daarna		

MIJN DOEL (BIJVOORBEELD: 5 KEER PER WEEK 30 MINUTEN FIETSEN)

.....

.....

TIP Een concreet doel helpt u vol te houden.

Fysio Topfit

Fysiotherapie in Ter Aar, Boskoop en Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefoon 085-0514000
E-mail blijftopfit@fysiotopfit.nl
Website fysiotopfit.nl
Oefenfilmpjes topfitmettoppie.nl

Dit boek is bedoeld als uitleg naast uw behandeling. Het vervangt geen persoonlijk advies. Twijfelt u, of worden uw klachten erger? Neem dan contact op met Fysio Topfit of uw huisarts.

© Fysio Topfit · Verder na de hartrevalidatie