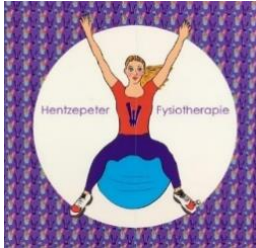




## TRAININGSADVIES

### Bewegen is gezond!



Regelmatig bewegen zorgt voor een toename van fitheid, spierkracht en coördinatie en verbetert de ademhaling en circulatie (longen, hart- en bloedvaten). Ook wordt het risico verminderd op diabetes, osteoporose, hartklachten of depressiviteit.

#### Kleding

- Stevige, verende (sport)schoenen met een rubberzool voor binnen in de oefenzaal.
- Makkelijk zittende en goed ademende kleding, waarin u vrij kunt bewegen: T-shirt/sportshirt, sport- of joggingbroek.
- Buiten(sport)schoenen om ook buiten te kunnen trainen.

#### Meenemen

- Grote handdoek
- Flesje water
- Vestje of trainingsjas (over een T-shirt/sportshirt)

#### Eventueel

Zorg voor extra calorie inname vóór de training (fruit, druivensuiker, koekje) of neem dit mee om tussendoor te nuttigen. Dit geldt met name bij senioren, diabetici, zwangere vrouwen of na ziekte of bevalling.

#### Opbouw lessen

Onze lessen (behalve medische fitness) hebben een vaste opbouw van drie blokken. Hierin is variatie mogelijk tussen de uitvoering en keuze van oefenmateriaal.

#### 1. Warming up

Trainen fitheid, conditie

#### 2. Verbeteren spierfunctie

Uithoudingsvermogen (duurkracht), timing (snelkracht), coördinatie- en stabilisatietraining en relaxatie  
(Bij ZF&MF en BommelFit: ook bekkenbodemoefeningen)

#### 3. Cooling down

Rek- of ontspanningsoefeningen, ademhalingsoefeningen

#### Koffie

Na afloop staat de koffie klaar!

#### Info

Voor info of aanmelden:

Tel: 0418 514841 / mail: [praktijk@fysiobommelerwaard.nl](mailto:praktijk@fysiobommelerwaard.nl)

#### Docent

U traint veelal met onze gediplomeerde CIOS-beweegtherapeut (3-jarige opleiding). Dit is een trainingsdeskundige met aandacht voor diverse vormen van beweegplezier.

#### Samenwerking fysiotherapie

Bij klachten of aandoeningen wordt uw training afgestemd met één van onze fysiotherapeuten (4-jarige opleiding) of onze gespecialiseerde bekken- of geriatriefysiotherapeuten. Deze zijn BIG-geregistreerd.

#### Let op

- Meld het aan de docent als u ziek bent geweest of zich (nog) niet fit voelt.
- Na een ziekteperiode met koorts niet te snel weer intensief gaan trainen, maar rustig aan weer activiteiten en training opbouwen na de herstelperiode.
- Zorg voor dóórrademen tijdens activiteiten: zolang je nog normaal kunt praten tijdens de training, is de trainingsbelasting niet te hoog. Geef het aan bij klachten of kortademigheid.
- Luister altijd naar je eigen lichaam, meldt het als een oefening te zwaar zou zijn!
- Meld het de docent wanneer er klachten zouden ontstaan of verergeren tijdens of na het oefenen, dan kan daar rekening mee gehouden worden.
- Voor senioren en zwangere vrouwen geldt: let op niet te diep buigen of strekken in de knie- of heupgewrichten.