IN-fit Programma

Mensen met een langdurige ziekte moeten fit zijn om hun mobiliteit en zelfredzaamheid te herwinnen en zo hun deelname aan de maatschappij te vergroten. Vaak zijn ze niet fit genoeg en kost dagelijkse activiteiten meer energie dan mensen zonder ziekte.

Het IN-fit trainingsprogramma is ontwikkeld om de fitheid van deze mensen te verbeteren door hun uithoudingsvermogen en spierkracht te vergroten. Om deel te nemen aan het IN-Fit programma heb je een verwijzing nodig van jouw revalidatiearts of fysiotherapeut.

IN-fit samengevat
Een intensieve training waarin je 8 weken lang 2 keer per week 60-75 minuten lang komt trainen bij Reade. De conditietraining is kort maar krachtig, met afwisselend momenten van stevige en lichte inspanning.

Het programma

Duur en hoe vaak
Het programma bestaat uit 8 weken lang twee keer per week trainen bij Reade. Het programma is speciaal op maat gemaakt en wordt begeleid door behandelaars van Reade.

Trainingsmomenten
Voor het IN-fit programma zijn er vaste tijden waarop de training plaatsvindt. Tussen de twee trainingsmomenten moet minimaal 1 rustdag zitten om te herstellen. Welke dagen dit zijn, hangt af van de beschikbaarheid van de groep, de faciliteiten en jouw eigen agenda.

Training
Tijdens het programma train je hard om jouw conditie en kracht te verbeteren. De conditietraining is kort maar krachtig, met afwisselend momenten van stevige en lichte inspanning. Uit onderzoek blijkt dat deze vorm van training snel resultaat oplevert. De training duurt 60-75 minuten en vindt plaats op de eerste verdieping van het Sportcentrum van Reade.

Werkboek
Bij de eerste training ontvang je een werkboek waarin
het programma beschreven staat. In dit werkboek kan je jouw vorderingen bijhouden.

Vooraf een test
Voordat je begint met het trainingsprogramma, wordt er eerst een medisch onderzoek en een inspanningstest afgenomen. Zo wordt jouw conditie gemeten. Een sportarts werkt samen met een medewerker van het inspannings-lab om de test uit te voeren. De resultaten van het medisch onderzoek en de test worden gebruikt om een persoonlijk trainingsprogramma voor jou te maken. Zo kun je trainen voor het beste resultaat.

Tussentijds testen
Om te zien hoeveel vooruitgang je boekt, worden er om de 4 weken korte testen gedaan tijdens jouw trainingsuur in het Sportcentrum. Hierdoor kunnen we bekijken of we aanpassingen moeten maken in het programma, zodat je steeds beter wordt in conditie en kracht.

Resultaat
Aan het einde van de 8 weken trainingsperiode, wordt het programma afgerond met de inspanningstest. Op basis van de resultaten van deze test, ontvang je een sportmedisch advies en wordt er een trainingsadvies opgesteld voor verdere training. Dit advies kan gebaseerd zijn op de methode van IN-fit of een

trainingsadvies mee naar jouw eigen trainingscentrum. Zo kan je verder gaan met jouw trainingsdoelen, nadat je bent gestopt met trainen bij Reade.

Wat wordt er van jou verwacht?

In-fit is een intensief trainingsprogramma voor het verbeteren van jouw fitheid, conditie, belastbaarheid en welzijn. Binnen een korte periode kun je grote vooruitgang boeken.

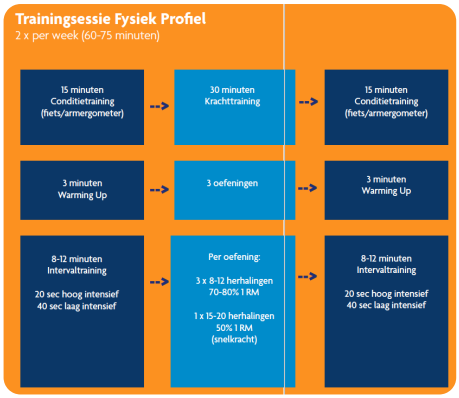
Wij verwachten van jou dat:

- je 2 keer per week komt trainen
- je andere dagelijkse activiteiten hierop aanpast. In het begin zal je meer vermoeid zijn.
- je goed voor jezelf zorgt rondom de trainingen. Let op je voeding, drinken en rust.

Zodat je jouw persoonlijke trainingsdoelen gaat behalen.

Voordelen van trainen volgens het IN-fit programma

- Een persoonlijk trainingsprogramma dat past bij jouw conditie en mogelijkheden.
- Een veilige omgeving om kracht en conditie te trainen.
- Snelle verbetering van jouw conditie door een afwisseling van intensieve cardio- en krachttraining.
- Sterkere spieren die je helpen bij dagelijkse activiteiten.
- Periodiek testen geeft inzicht in jouw voortgang.



IN-fit trainingsschema

De conditietraining is kort maar krachtig, met afwisselend momenten van stevige en lichte inspanning. Uit onderzoek blijkt dat deze vorm van training snel resultaat oplevert.

Download het schema

Heb je nog vragen? Neem dan contact op.

Mirelle van Raaij en Cornelis 't Lam
Sportmedewerkers • Cluster 6 M

E-mail Mirelle E-mail Cornelis

Behandeling starten?

Regel je verwijzing of bekijk de actuele wachttijden

Verwijzen Vergoedingen