

PIT

Paramedische Individueel gecontroleerde Training (PIT)

MEER INFORMATIE

Voor verdere informatie kunt u tijdens kantoor uren terecht bij fysiotherapie Brouwers.

Hasselsestraat 6

5575 CG Luyksgestel

T 0497 54 1914

F 0497 54 2444

E info@brouwersfysiotherapie.nl

Paramedische

Individueel gecontroleerde Training (PIT)

Praktijk voor fysiotherapie

Hasselsestraat 6 • 5575 CG Luyksgestel •

Info@brouwersfysiotherapie.nl
T 0497 54 1914

**FYSIO
THERAPIE**

BROUWERS
FYSIOTHERAPIE



Paramedische Individueel gecontroleerde Training (PIT)

PIT

BEWEGEN TUSSEN BEPERKING EN HERSTEL

VOOR WIE IS DE TRAINING VNL. BEDOELD?

- Uw (para)medische behandeling is beëindigd en uw arts of therapeut adviseert u om meer te gaan bewegen of sporten;
- Door problemen met uw bewegingsapparaat, of een slechte algemene conditie, hebt u moeite om uw werk, sport of hobby uit te oefenen;
- U twijfelt aan uw fysieke mogelijkheden, en wilt daarom deskundige begeleiding;
- U wilt een conditietraining toegesneden op uw sport.

PIT is dus geschikt voor mensen met zeer uiteenlopende klachten en/of ziekten of specifieke trainingswensen. Bijvoorbeeld mensen met rugklachten, die door de fysio- of oefentherapeut zijn behandeld en hun activiteitsniveau verder willen verhogen. Maar ook als u een operatie hebt ondergaan of een knieblessure hebt gehad, kunt u met behulp van PIT trainen.

PARAMEDISCH

Deskundige en professionele begeleiding bij een dergelijke aanpak is een vereiste. De PIT-trainers zijn dan ook uitsluitend fysiotherapeuten met ervaring in revalidatie en sportbegeleiding.

INDIVIDUEEL GECONTROLEERD

Aan de hand van een lijst zullen we uw persoonlijke resultaten bijhouden. Uw conditieverbetering wordt daardoor duidelijk weergegeven. Verder worden de oefeningen aangepast aan uw eventuele beperkingen en conditieniveau. Er is verder de mogelijkheid om, indien u dit wenst, op afspraak, tussendoor een fietsconditieproef af te leggen om zo uw exacte conditiescore te bepalen.

TRAINING

In blokken van 10 trainingen wordt er gewerkt aan uw kracht, lenigheid en uithoudingsvermogen d.m.v. verschillende trainingsvormen, waarbij individueel aangepaste oefeningen worden afgewisseld met oefeningen in o.a. circuitvorm. Na een algemene warming-up met o.a. rek- en strek-oefeningen (evt. op muziek) worden tal van oefeningen uitgevoerd. Alle belangrijke spiergroepen (rugspiieren, buikspieren, etc.) worden versterkt, de lenigheid van de gewrichten wordt vergroot en het algemene uithoudingsvermogen (hart en longen) zal verbeteren. Verder wordt er aandacht besteed aan houdingsverbetering. Ter afsluiting zal nog gezamenlijk een coolingdown gedaan worden met rek- en ontspanningsoefeningen.

Een training duurt ca. één uur. De groepen zullen uit max. 8 pers. bestaan.

WAT NEEMT U MEE?

U brengt uw normale sportkleding mee. Denk wel aan schone sportschoenen. Breng ook een handdoek mee om te gebruiken tijdens de trainingen.

WAAR?

De trainingen worden gegeven in de oefenruimtes van fysiotherapiepraktijk Brouwers.