

Fitstrokegroep

De fitstrokegroep is gericht op het opbouwen van loopvaardigheid, balans en conditie voor mensen die een beroerte hebben gehad. Hier vindt u meer informatie over de fitstrokegroep.

Het belangrijkste doel van de training in de fitstrokegroep is het opbouwen van uw loopvaardigheid, balans en conditie. U werkt echter ook aan de kracht in uw benen en uw coördinatie. Uw eigen fysiotherapeut geeft informatie over uw manier van lopen aan de fysiotherapeuten van de fitstrokegroep. Zo kunt u ook in de fitstrokegroep trainen op uw eigen niveau.

De training

Tijdens de fitstrokegroep doet u een circuittraining; dit is het achter elkaar uitvoeren van oefeningen voor verschillende spiergroepen. U begint de training met een warming up en sluit af met een cooling down. Het circuit bestaat uit acht onderdelen, namelijk:

- Traplopen.
- Voorwerpen oprapen van de grond.
- Opstapjes oefenen.
- Parcours met obstakels lopen.
- Opstaan van de grond.
- Lopen op snelheid.
- Reiken.
- Schoppen tegen een voetbal.

Indien u heeft deelgenomen aan de loopgroep van Vogellanden, zult u meerdere onderdelen van het circuit al eerder hebben geoefend. Samen met een andere deelnemer, uw maatje, legt u het volledige circuit af. U heeft voor ieder onderdeel van het circuit drie minuten de tijd. Terwijl u het onderdeel uitvoert, telt uw maatje hoe vaak u de activiteit herhaalt. Het aantal herhalingen houdt u bij op een formulier. Zo kunt u in de loop van de tijd goed zien wat het resultaat is!

De deelnemers

U kunt deelnemen aan de fitstrokegroep als u klinisch of poliklinisch revalideert in Vogellanden en na een beroerte een beperkte loopvaardigheid, balans en conditie heeft. Tevens moet u zelfstandig kunnen lopen. U hoeft nog niet alle circuitonderdelen zelfstandig uit te kunnen voeren. Twee fysiotherapeuten begeleiden de fitstrokegroep. De groep bestaat uit maximaal twaalf deelnemers. De fitstrokegroep vindt twee keer in de week plaats. Zolang u doelen heeft om uw loopvaardigheid, balans en conditie te optimaliseren, kunt u de fitstrokegroep bezoeken. Uw behandelend fysiotherapeut kan u aanmelden voor de fitstrokegroep. Sportieve kleding en sportschoenen zijn gewenst, indien mogelijk.

Wanneer

De trainingen vinden plaats op maandagmiddag van 15.00 tot 16.30 uur en op woensdagochtend van 10.00 tot 11.30 uur. De deelnemers van de fitstrokegroep verzamelen zich in de kleine sporthal van Vogellanden. Wij vragen u ook om mee te helpen het parcours op- en af te bouwen, indien u daar toe in staat bent.



Contact

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen of wilt u meer weten? Neem dan contact op met Vogellanden, via (038) 498 13 15 of info@vogellanden.nl.

Heeft u binnenkort een afspraak? Dan vindt u de tijd en plaats waar u wordt verwacht in uw afspraakbevestiging. Bent u verhinderd? Neem dan zo snel mogelijk telefonisch contact met ons op om een nieuwe afspraak te maken.