

Waarom is bewegen belangrijk?

Het is goed om stil te staan bij het belang van bewegen. Door regelmatig aan lichaamsbeweging te doen draagt dit op verschillende manieren bij aan uw gezondheid:

- Betere conditie van hart en bloedvaten
- Verlagen van bloeddruk
- Verlagen van cholesterolgehalte
- Minder kans op overgewicht
- Botten en spieren blijven sterk of worden sterker
- Betere spijsvertering
- Betere ontspanning en verlicht stress
- Energieker

Met minimale inspanning werkt u al aan uw gezondheid. En dan hebben we het over lichaamsbeweging die u gewoon in uw dagelijks leven kunt inbouwen. Zoals een eindje lopen, af en toe de fiets pakken in plaats van de auto, de trap nemen in plaats van de lift. Huishoudelijk werk, tuinieren, de hond uitlaten, dansen, zwemmen. Het maakt niet uit, als het maar in uw leven past.



Dorpsplein

Dorpsplein 6 – 7
3233 AL
Oostvoorne

Medisch centrum Rockanje

Duinoordlaan 1
3235 AH Rockanje

Zwembad 't Wapen van Marion

Zeeweg 60
3233 CV Oostvoorne

Zwembad de Rozenburcht

Zuidzijde 35
3181 LR Rozenburg



0181 – 48 45 25



06 – 386 986 86



info@fysiovoorne.nl



www.fysiovoorne.nl



Buitengewoon in bewegen

Fysiofitheidscan

Hoe fit bent u eigenlijk?

Het is goed om hierbij stil te staan. De Fysiofitheidscan geeft u meer inzicht op hoe fit u nu bent.

De Fysiofitheidscan is een test voor iedereen! Of u nu wekelijks intensief sport of (nog) weinig aan beweging doet.

De uitkomsten van de test worden vergeleken met geneesmiddelen en gezonde waardes die u samen met uw fysiotherapeut bespreekt.

Uw fitheid

De Fysiofitheidsscan duurt ongeveer een half uur en bestaat uit de volgende onderdelen:

- Lengte
- Gewicht
- vet % / vetvrije massa
- Buikomvang
- Hardknijpkracht
- Algemeen uithoudingsvermogen
- Uitslag + advies

Voor de afspraak van de Fysiofitheidsscan ontvangt u een korte vragenlijst. Deze neemt u mee naar de praktijk. De vragen en antwoorden worden met u doorgenomen. Samen met de Fysiofitheidsscan wordt u geïnformeerd over Nederlandse Norm Gezond Bewegen .

Resultaten

Na afloop van de testen bespreekt de fysiotherapeut direct de resultaten met u en krijgt u een persoonlijk advies. Misschien bent u fitter dan u denkt, of moet u juist wat meer bewegen.

Wat in elk geval zal meevallen, is het gemak waarmee u uw gezondheid kunt verbeteren.

Daarvoor geeft uw fysiotherapeut u een aantal gerichte adviezen, die in het dagelijks leven eenvoudig uit te voeren zijn.

Daarbij houdt de fysiotherapeut rekening met uw persoonlijke situatie zodat u een advies krijgt dat bij u past.

Bij FysioVoorne

Meld u vandaag nog aan voor de Fysiofitheidsscan. Tijdens de Fysiofitheidsscan ervaart u wat het betekent om aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen te voldoen.

Wilt u een afspraak inplannen of heeft u vragen? Aarzel dan niet om contact op te nemen.