

FitOpMaat

Gepersonaliseerde training voor een langdurig resultaat!

Wetenschappelijk onderbouwd trainingsprogramma van 6 tot 12 weken voor het verbeteren van fysieke fitheid (uithoudingsvermogen en kracht) van klinische en poliklinische revalidanten bij Merem Medische Revalidatie.

 merem
MEDISCHE REVALIDATIE

 VRIJE
UNIVERSITEIT
AMSTERDAM

Over FitOpMaat

“Door een hersenbloeding was ik het vertrouwen in mijn eigen lichaam verloren. Door FitOpMaat ben ik weer zelfverzekerd en in topconditie!” ~ Jeroen Raaijmakers

▶ Wat is het doel?

Iedereen die revalideert bij Merem heeft hetzelfde doel: zo optimaal mogelijk meedoen in de samenleving. Daarbij speelt fysieke (lichamelijke) fitheid een belangrijke rol. Verminderde spierkracht of een beperkt uithoudingsvermogen kan het herstel in de weg staan. Door eerst te kijken hoe uw persoonlijke fitheid er voor staat, kan een trainingsprogramma op maat worden gemaakt. Zo traint u precies zo lang en zo zwaar als u aankunt. Veilig en met maximaal resultaat!

▶ Wie kan deelnemen?

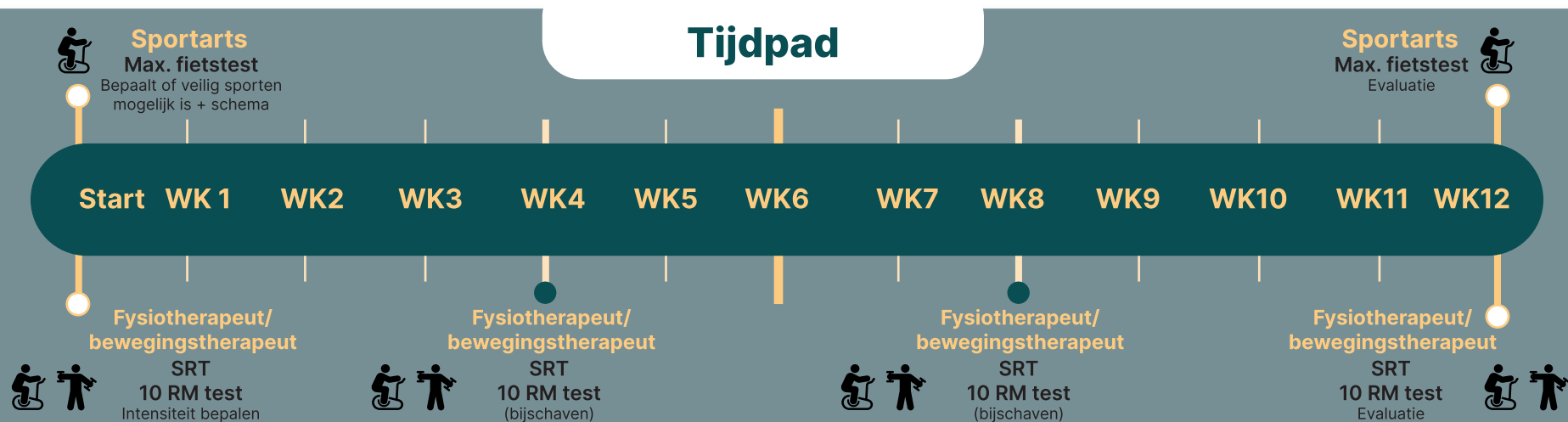
FitOpMaat is er voor bijna alle revalidanten die behandeld worden bij Merem Medische Revalidatie. Het maakt geen verschil of u intern verblijft of via de dagbehandeling revalideert. Op basis van een intake en (inspannings)testen worden de trainingen zo goed mogelijk op u persoonlijk afgestemd om weer fysiek fit te worden. Deze persoonlijke benadering maakt het programma voor iedereen geschikt.

▶ Hoe ziet het programma eruit?

Om er zeker van te zijn dat een revalidant op een veilige manier intensief belast kan worden, wordt eerst een maximale inspanningstest uitgevoerd onder professionele begeleiding van een sportarts. Afhankelijk van de resultaten kan gestart worden met FitOpMaat.

Het FitOpMaat-programma start met een intake om uw persoonlijke doelen te bepalen. In de volgende zes tot twaalf weken volgt u op twee vaste dagen per week een fitnessprogramma bij Merem met zowel kracht als intervaltraining. Hierbij wordt u persoonlijk begeleid. Daarnaast wordt ook verwacht dat u twee keer per week zelfstandig werkt aan uw duurvermogen in de vorm van wandelen, fietsen en/of zwemmen.

Na zes weken vindt een evaluatie plaats. Afhankelijk van uw persoonlijke situatie stopt het programma of wordt het met nog zes weken verlengd. Na afloop ontvangt u uw trainingsprogramma om ook in uw eigen sportschool te kunnen blijven trainen.



Uitleg testen

Bekijk hier
het filmpje!



▶ Maximale inspanningstest

Bij een maximale inspanningstest spant u zich zo lang als mogelijk in op een (fiets)ergometer. We kijken voor, tijdens en na deze test hoe uw lichaam (hart, longen en spieren) reageert op deze inspanning. Dit geeft een goed beeld van uw fysieke fitheid. Een sportarts begeleidt deze test zodat het veilig en verantwoord plaatsvindt.

▶ Steep Ramp Test

De Steep Ramp Test (SRT) is een fietstest waarbij de belasting in korte tijd snel wordt opgevoerd totdat u bent uitgeput. Met andere woorden: het fietsen zal in een korte tijd steeds zwaarder worden. De SRT is een veel kortere test dan de maximale inspanningstest en daardoor ook minder belastend. Het doel van deze test is om uw voortgang in uithoudingsvermogen te meten en waar nodig de intensiteit van de intervaltraining bij te sturen.

▶ 10RM test

De 10 Repetitions Maximum Test (10RM) is een krachtmeting waarbij u een oefening uitvoert met een gewicht dat precies tien herhalingen toestaat. Het hoofddoel van deze test is om de toename in spierkracht te meten en wanneer nodig aanpassingen te maken in het gewicht voor de krachttraining.

Meer weten over FitOpMaat?

Kijk dan op www.merem.nl/fitopmaat
of scan de QR code.

