



## Contactgegevens

**Praktijk Frisolaan**  
 J.W. Frisolaan 1  
 2252 HA Voorschoten  
 071 561 01 39

[www.praktijkfrisolaan.nl](http://www.praktijkfrisolaan.nl)  
[info@praktijkfrisolaan.nl](mailto:info@praktijkfrisolaan.nl)



Praktijk  Frisolaan  
 Manuele Therapie  
 Fysiotherapie  
 Pedicure

# FIT THUIS

Houd zelfstandigheid in beweging.

Praktijk Frisolaan



## Wat is FIT Thuis?

Slechts 30 minuten matige inspanning is nodig om te voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Het lijkt misschien niet veel maar toch voldoet bijna 50% van de Nederlandse bevolking niet aan deze norm. Juist om de alledaagse activiteiten te kunnen doen is dit van essentieel belang

Naast het te weinig bewegen wordt de Nederlandse bevolking ook steeds ouder. Om deze bevolkingsgroep preventief te kunnen ondersteunen voor de toekomst is speciaal het FIT Thuis oefenprogramma ontwikkeld.

**FIT Thuis** is een preventief 12 weken oefenprogramma wat zich vooral richt op de **alledaagse activiteiten**. Van de hond uitlaten tot de trap oplopen of boodschappen doen, dit valt er allemaal onder.



## “Persoonlijk oefenprogramma op maat, maar wel oefenen in een groep”

Het oefenprogramma wordt voor u **op maat** gemaakt samen met de fysiotherapeut. In uw oefenprogramma staan uw persoonlijke **doelstellingen** voor de komende 12 weken centraal. Daarnaast zullen de oefeningen zich ook op de **algehele conditie en kracht** richten.

Om doelstellingen met u op te kunnen stellen is een beginmeting nodig. Met de uitkomsten kan de fysiotherapeut samen met u **realistische doelen** opstellen die 12 weken later met u geëvalueerd worden.

Het oefenen zal 2 keer per week in **groepsverband** plaats vinden, zo kan iedereen iets van elkaar leren.

Het oefenen start met lichte oefeningen om u te laten wennen aan het oefenen. In de loop van de weken zal onder het toezien van een fysiotherapeut het oefenprogramma langzaam **opgebouwd worden** qua zwaarte en moeilijkheid. Hierdoor is aan het einde van de 12 weken geen oefening meer te lastig. Ook zult u merken dat de alledaagse handelingen **gemakkelijker** gaan.

Na 12 weken oefenen zal u samen met de fysiotherapeut uw opgestelde doelen **evalueren**. Hierdoor kunt u zien hoeveel **voortgang** u heeft geboekt.

Door TNO, een onafhankelijke onderzoeksorganisatie, is het oefenprogramma effectief bewezen. **Zelfs na 1 jaar!**

## “ Na 1 jaar merkt u nog dagelijks het verschil”

- Verbetering van de spierkracht;
- Verbetering van het uithoudingsvermogen;
- U loopt de trap in plaats van dat u de lift neemt;
- U voert met zelfvertrouwen alle daagse activiteiten uit;
- U behaalt met gemak de Nederlandse Norm Gezond Bewegen.