

Beweegprogramma Obesitas



Wanneer je overgewicht hebt, is het niet vanzelfsprekend dat je voldoende beweegt. Angst voor bewegen, onzekerheid, onbekendheid met sportprogramma's of gebrek aan plezier bij bewegen kunnen hier een rol bij spelen. Dat is jammer want juist bij overgewicht is voldoende bewegen noodzaak. De fysiotherapeut kan u helpen een actieve leefstijl aan te nemen.

Voor wie is het programma bedoeld?

Het beweegprogramma is bedoeld voor mensen met overgewicht of mensen met obesitas. U beweegt momenteel te weinig maar bent gemotiveerd dit te veranderen.

Doel van het programma

Het belangrijkste doel is u te motiveren actief te worden. Streven is dat u misschien al tijdens het programma uw wandeling, krachttraining of fietstochtje gaat missen als het een dag niet in uw planning past! U ervaart dat actief zijn, goed voelt. U leert rustig op te bouwen om zo blessure te voorkomen.

Het beweegprogramma bestaat uit:

- Intake met de fysiotherapeut met daarin stellen van doelen, nulmetingen en een aantal vragenlijsten
- Drie maanden lang twee keer per week fysieke training van 60 minuten per training. In de eerste zes weken traint u twee keer per week onder begeleiding van een gespecialiseerd fysiotherapeut. De training bestaat uit een deel cardio training en functionele oefeningen. Daarnaast wordt u geïntroduceerd op de nieuwe krachttrainingsmethode: Egym. Bij deze methode volgt u het trainingsprogramma 'weight loss' met als doel kennis maken met krachttraining, spieropbouw en vetverbranding. Met Egym werkt u op een persoonlijke intensiteit die altijd naar wens is bij te stellen. In de laatste zes weken wordt u één keer per week begeleid wordt door de fysiotherapeut en traint u één keer zelfstandig; dit kan een zelfstandige cardio- en krachttraining zijn maar ook een sportles bij de sportschool.
- Twee keer per week actief zijn is echter nog niet voldoende om een gezonde leefstijl te behalen. U neemt samen met de fysiotherapeut door wat u zelf, thuis of buiten, kan ondernemen om aan uw gezondheid te werken.
- Na zes weken is er tussentijdse evaluatie waarbij en na drie maanden volgt een eindevaluatie. Bij beide evaluaties worden metingen nogmaals uitgevoerd en doelen geëvalueerd.

Wat heeft u nodig om deel te nemen?

- Een verwijzing van huisarts of specialist
- Beschikking over recente en vereiste medische gegevens

Het beweegprogramma obesitas wordt door een aantal verzekeraars geheel of deels vergoed. Neem contact op met uw eigen verzekering om te vragen of vergoeding mogelijk is.