

Van COVID naar Go Fit met **Back2Bfit**

Heb je COVID (Corona) gehad en kamp je met fysieke restklachten zoals snel vermoeid zijn en verlies van spierkracht? Vraag jij je af hoe je op een verantwoorde manier fitter kan worden?

Fysio Klein en Sport2Bfit kunnen je hierbij helpen. De fysiotherapeut en de sportschool hebben de handen ineen geslagen en een gezamenlijk programma ontwikkeld waardoor jouw zorgkosten beperkt blijven.

Fysiotherapie behandelingen voor herstel na COVID worden vergoed vanuit het basis pakket waarbij eerst het eigen risico (385,-) wordt aangesproken. Het aantal behandelingen kan echter beperkt worden omdat je de trainingen gaat uitvoeren bij de sportschool. Hierdoor zal je slechts een deel van je eigen risico aanspreken.

Waar bestaat het door Fysio Klein en Sport2Bfit ontwikkelde Back2Bfit uit?

We stellen een programma samen waarbij je na een intake bij Fysio Klein samen met een, eveneens van COVID herstellende, instructeur van Sport2Bfit start met een 6-weken level 1 trainingsprogramma.

Na de eerste 6 weken volgt er een evaluatie bij Fysio Klein.

Bij voldoende progressie volg je bij Sport2Bfit een wederom 6 weken durend level 2 trainingsprogramma waarop weer een evaluatie volgt bij Fysio Klein. Bij onvoldoende progressie volg je nogmaals 6 weken het level 1 programma.

Dit kost je slechts 3 fysiobehandelingen waarvan de eerste, iets duurdere behandeling, inclusief intake is. Bij onvoldoende progressie volgen meer evaluaties/fysiobehandelingen.

Tijdens de intake wordt o.a. gevraagd naar je ervaringen tijdens en na de COVID besmetting. Hoe ziek ben je geweest en welke gevolgen ondervind je op dit moment nog? Je krijgt uitleg over het hoe en waarom van een saturatiemeter en je krijgt tricks en tips die je kan gebruiken om je herstel niet in de weg te staan maar te bespoedigen.

Vermoeidheid en krachtverlies zijn de meest voorkomende fysieke restverschijnselen. Ga samen met, de eveneens van COVID herstellende, instructeur Lennie op een verantwoorde manier aan de slag om je hart-, long- en spierconditie weer op peil te krijgen. Lennie weet uit ervaring hoe jij je voelt en waar je mee worstelt en kan hierdoor niet alleen een passende training maar ook een luisterend oor bieden.

Bij Sport2Bfit zetten we daarom de 30-minuten durende Back2Bfit training op het online en outdoor groepslesrooster. Deze les is exclusief voor herstellende COVID-patienten. Om voldoende persoonlijke aandacht te kunnen garanderen willen we de alle groepen beperken tot maximaal 10 deelnemers. Wanneer we weer open mogen komt de les ook als indoor small group training op het rooster. We willen de les aanbieden in de ochtend, middag en avond zodat er voor iedereen een passende tijd is.

Na 2x 6 weken zou je zover hersteld moeten zijn dat je aan de reguliere trainingen van Sport2Bfit deel kan nemen.

Wij hebben alle kennis voor deze training in huis. Wat we niet hebben is een persoonlijke saturatiemeter voor elke deelnemer. Dit zeer belangrijke apparaatje is heel eenvoudig aan te schaffen via b.v. Bol.com. We raden je aan om niet de goedkoopste aan te schaffen maar voor een prijs van ongeveer € 25,00 te kiezen.

Tijdens de training zullen we een aantal meet-momenten inbouwen. Zo kunnen we het zuurstofgehalte in je bloed goed in de gaten houden. Deze saturatie-meting is de meest belangrijke meting voor (ex) COVID-patiënten, ze zeggen niet voor niets:

METEN = WETEN

De behandelingen en de trainingsprogramma's op een rijtje:

Intake gesprek bij Fysioklein

- Anamnese over het verloop van de COVID besmetting en het herstel
- Uitleg over de saturatiemeter
- Heb je vragen?
- Tips en tricks

Trainingsprogramma level 1 bij Sport2Bfit

6 weken met verzwaring binnen level 1
Trainingsfrequentie 2x per week.

We starten de training met een saturatiemeting

5 minuten warming up, gevolgd door een saturatiemeting

10 minuten eenvoudige conditionele training waarbij de hartslag wordt verhoogd en de ademhaling wordt verdiept, gevolgd door een saturatiemeting

10 minuten oefeningen voor benen, rug, borst en buik (dit zijn grote spiergroepen met daardoor grote behoefte aan zuurstof) We werken vooral met eigen lichaamsgewicht of met lichte materialen die we allemaal in huis hebben, gevolgd door een saturatiemeting

5 minuten rekken en strekken, gevolgd door een saturatiemeting.

Evaluatie bij Fysioklein

- Conditionele check
- Heb je vragen?
- Tips en tricks

Trainingsprogramma level 2 bij Sport2Bfit

6 weken met verzwaring binnen level 2

Trainingsfrequentie 2x per week

We starten de training met een saturatiemeting

5 minuten warming up, gevolgd door een saturatiemeting

10 minuten eenvoudige conditionele training waarbij de hartslag wordt verhoogd en de ademhaling wordt verdiept, gevolgd door een saturatiemeting. We maken eventueel gebruik van step en/of booty band bij de outdoorlessen

10 minuten oefeningen voor benen, rug, borst en buik, gevolgd door een saturatiemeting. We gebruiken gewichten die ook thuis voor handen zijn; denk aan een boodschappentas met daarin flessen water, een zak aardappelen, een pak pasta....

5 minuten rekken en strekken, gevolgd door een saturatiemeting

Evaluatie bij Fysioklein

-Conditionele check

-Heb je vragen?

-Is er vooruitgang?

Overstap naar het reguliere programma bij Sport2Bfit

Voorwaarden en kosten

-Om aan dit programma deel te mogen nemen dien je lid te zijn/worden van Sport2Bfit.

-De contracttermijn is 12 maanden voor een onbeperkt of een daluren abonnement.

-De kosten van het eigen risico voor fysiotherapie zijn ca € 120,-. Verwijzing van de huisarts is noodzakelijk.

Heb je interesse in of vragen over deze training?

Neem contact op met: info@fysioklein.nl of met lennie@sport2bfit.nu