

Nieuwe beweegcentrum: Fit en Vitaal 'Bewegen en meer' van Fysiotherapie Sminia van start gegaan.

1 augustus heeft de sleuteloverdracht plaatsgevonden op Mahoniehout 26 in Zaandam. In het nieuwbouwgedeelte (langs het spoor bij station Zaandam) is onder de 14 hoge toren van project Burano het beweegcentrum geopend. Dit innovatieve centrum is een volgende stap in het bevorderen van gezondheid en welzijn, en biedt een plek waar mensen kunnen werken aan een fitter, vitaler en gelukkiger leven.

Na een verbouwing van 2,5^e maand is de apparatuur in de tweede week van oktober geleverd. Na de installatie en de laatste haakjes en plankjes zijn de eerste geïnteresseerden vanaf maandag 22 oktober in het beweegcentrum verwelkomd. Tijdens een vrijblijvend kennismakingsgesprek wordt onder genot van een kopje koffie of thee een rondleiding gegeven en wordt het concept toegelicht. Bijna alle potentiële nieuwe sporters zijn gepromoveerd naar lid en hebben hun intake gepland.



Intake door fysiotherapeut of leefstijlcoach

Tijdens de intake van ongeveer een uur wordt er begonnen met een gesprek naar de doelen en eventuele klachten. Vervolgens wordt er een basismeting gedaan waarbij gekeken wordt naar de lichaamssamenstelling, de lenigheid, het balans en de kracht. Uit deze items volgt een bio-leeftijd die afkomstig is uit een vergelijking met een database met duizenden metingen. Hierna wordt er op de nieuwste apparatuur van Technogym een beweegbereik-meting gedaan (hoe lang de armen / benen zijn) en wordt een maximaal-krachtmeting uitgevoerd.

Inzichtelijkheid en persoonlijk trainingsprogramma:

Alle metingen worden gebundeld in een zelf aangemaakt account en zijn te bekijken in een app, via een van de schermen en op het meetstation. De fysiotherapeut of leefstijlcoach gaat met deze metingen, de doelen en de beperkingen van de sporter aan de gang. Een persoonlijk oefenschema wordt op een trainingsbandje gezet. Door het scannen van het bandje op een machine stelt deze zich automatisch in op de juiste hoogte, het juiste gewicht en het juiste trainingsprogramma. Zelfs de loopband of fiets wordt

automatisch gestart op het juiste programma. Naast de vaste apparaten worden er ook losse oefeningen gegeven gericht op de doelen en problemen per individu.

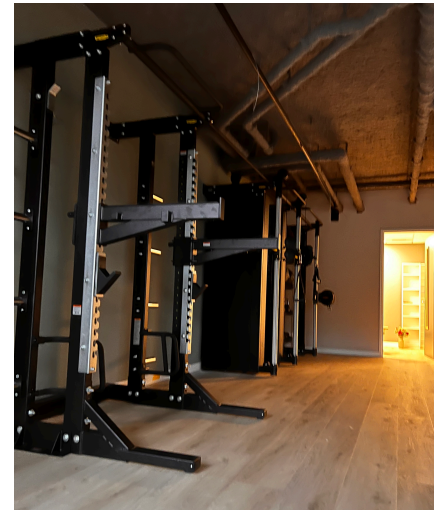
Na een periode van 6 tot 8 weken wordt er opnieuw een meting gepland om te kijken naar de vooruitgang. Het schema wordt dan aangepast met nieuwe oefeningen.

Na de training

We willen een gezellige, huiselijke sfeer creëren waarin mensen elkaar ondersteunen, inspireren en motiveren. Om dit te versterken kan er na afloop gratis een bakje koffie, thee of cappuccino gedronken worden.

Gezondheidscentrum Koppoter in Koog aan de Zaan

Na jaren van wachten is de verbouwing begonnen. Het concept op de Mahoniehout is een uitwerking van de plannen voor de nieuwe locatie van Fysiotherapie Sminia in Koog aan de Zaan. Het voormalig kinderdagverblijf wordt omgeturnd naar een gezondheidscentrum, waarin Fit en Vitaal dit gaat aanvullen als sportfaciliteit. De fysiotherapie wordt samengesmolten met het nieuwe concept uit de Mahoniehout.



Heeft u interesse? Meld u aan op www.fitenvitaalzaanstreek.nl voor een vrijblijvende kennismaking.