

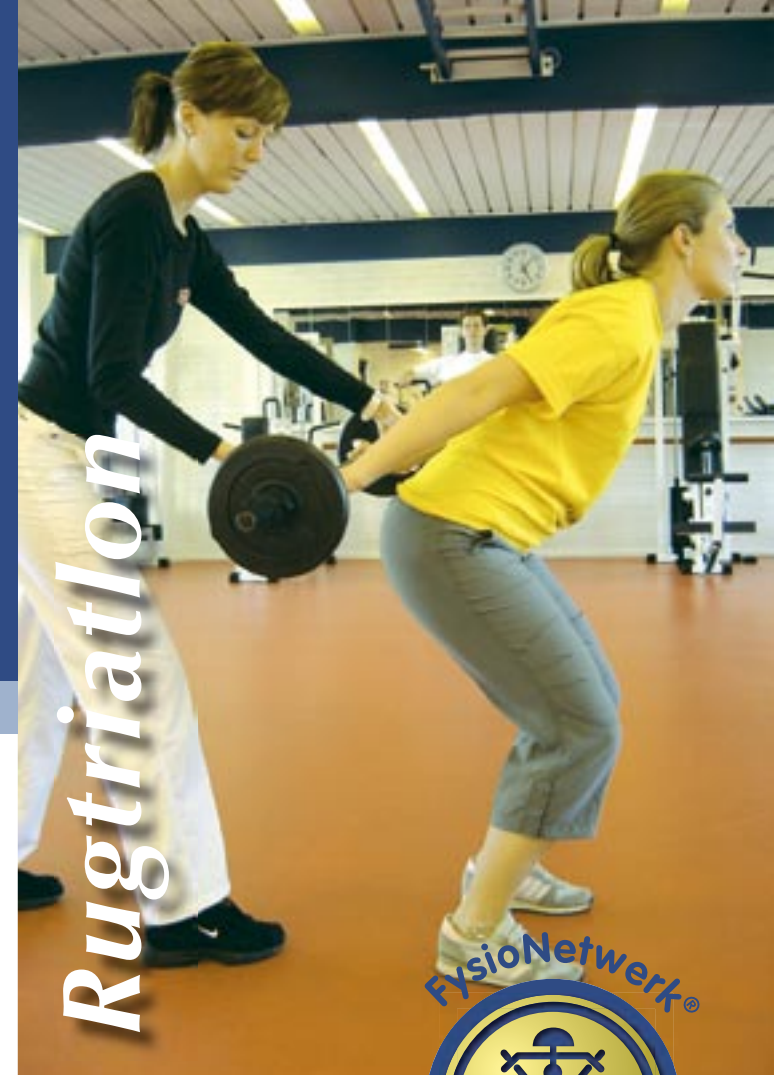


Rugtriathlon

De Rugtriathlon wordt in veel FysioNetwerk praktijken aangeboden. De "Triathlonfysiotherapeut" is speciaal opgeleid in dit unieke trainingsconcept.

De grondslagen van de Rugtriathlon zijn in vele studies aangetoond:

- Rust en vermijden van belasting bieden geen oplossing bij het verhelpen of voorkomen van rugklachten.
- Functionele training volgens een juist gekozen opbouwprogramma is de beste manier om te komen tot een duurzame afname van rugklachten.



FysioNetwerk

- ✓ Onderzoek en individuele niveaubepaling voorafgaand aan de training.
- ✓ Heldere trainingsopbouw, ondersteund met een computergestuurd trainingsschema.
- ✓ Begeleiding door fysiotherapeuten die hiervoor specifieke scholing hebben genoten.
- ✓ Persoonlijke aandacht, informatie en ondersteuning op weg naar een betere gezondheid.
- ✓ Individuele training en training in kleine groepen.
- ✓ FysioNetwerk, sterk door landelijke samenwerking van fysiotherapiepraktijken.

Voor verdere informatie over kosten, duur en dergelijke kunt u terecht bij onderstaande praktijk.

Uw FysioNetwerk Specialist:

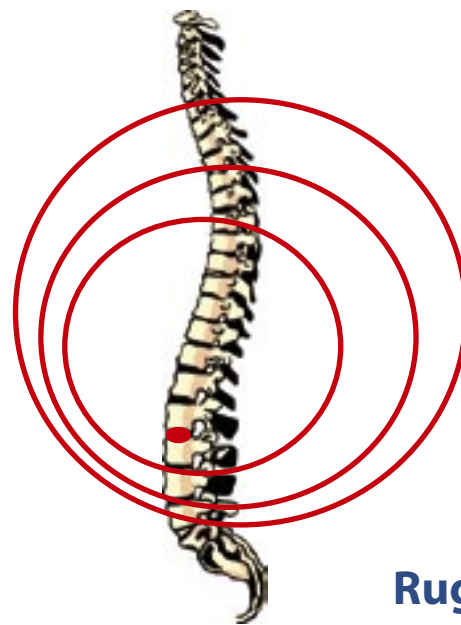


Meer informatie is te vinden op:
www.fysio-netwerk.nl



FysioNetwerk

"Specialisten in training en preventie"



Rugtriatlon



De Deelnemers

Indicaties en voorwaarden:

- U heeft rugklachten, zonder ernstige complicaties.
- U wilt, na een periode van relatieve inactiviteit weer actiever en belastbaarder worden.
- U bent bereid om gedurende 1 jaar systematisch en intensief aan uw gezondheid te werken.
- U bent er van overtuigd dat intensieve training helpt om uw rugklachten positief te beïnvloeden !

De Spelregels

Spelregels voor positieve trainingseffecten:

- Belastingopbouw volgens een vooraf opgesteld stappenplan.
- "Alles of Niets" regel:
Er bestaat geen gedeeltelijke deelname aan de Rugtriatlon, met goede resultaten.
- Pijnklachten zijn geen reden om de training volledig te stoppen.

De Afvallers

De Rugtriatlon is niet geschikt voor:

- Mensen die geloven dat passieve therapieën, zoals massage en electrotherapie de oplossing zijn.
- Mensen die denken dat beweging en belasting slecht voor hun rug is.
- Mensen die zich volledig hebben neergelegd bij de gedachte dat ze toch altijd rugklachten zullen houden.