

De VIAD-test:

Bent u een serieuze (wedstrijd) hardloper of wielrenner, dan kan het belangrijk zijn om uw anaerobe drempel te weten. Met deze waarde kunt u de trainingsschema's aanpassen aan uw eigen niveau. Hiermee voorkomt u onder- of overtraining en de vaak bijkomstige blessures daarvan. Uw vermoedelijke individuele anaerobe drempel (VIAD) wordt gemeten op de loopband of fiets.

Sportpraktijk Brielle & Massage

Naast het sporten biedt Sportpraktijk Brielle u ook massages aan. U kunt kiezen uit de volgende mogelijkheden.

- Een stoelmassage voor nek en schouders van 30 min.
- Een deelmassage van 45 min. (In overleg met ons, bespreekt u welk specifiek deel van het lichaam behandeld wordt. Vaak als extra ondersteuning bij een blessure of ter voorkoming ervan).
- Een volledige ontspanningsmassage van 75 min.
- Shiatsu massage (drukpuntmassage van de energiebanen) van 75 min.

Introductie	€ 54,-	(intake gesprek + 2 individuele lessen)
Intake (Pilates)	€ 12,-	(intake gesprek ± 30 min)
Hartslagmeter (borg)	€ 35,-	(borg voor de hartslagmeter, die u weer retour krijgt bij inlevering wanneer u stopt met sporten)
Hartslagmeter (PolarH7)	€ 65,-	(verplichte aanschaf als u deelneemt aan HIT-cycling)
10-strippenkaart Sporten/ Perfect Pilates /HITcycling	€ 81,-	(10 lessen, onbeperkt geldig)
Conditie test	€ 20,-	(Fiets- of wandeltest)
VIAD test	€ 95,-	(bepaling v.d. vermoedelijke individuele anaerobe drempel op loopband of fiets + HB meting)
Stoel massagevoor nek en schouders	€20,-	(nek-schouder massage van 30 min)
Deel Sport- of ontspanningsmassage	€ 30,-	(stoel- of tafelmassage van 45 minuten op een deel vh lichaam)
Ontspanningsmassage	€ 50,-	(totale massage van 75 minuten)
Shiatsu massage	€ 55,-	(Drukpuntmassage van 75 minuten)

Een compleet overzicht van de prijslijst vindt u op de website

Sportpraktijk Brielle & medewerkers

- Erik; eigenaar, sportinstructeur, masseur
- Aryanna; eigenaresse, sport- & pilatesinstructrice, masseuse
- Susan; sportinstructrice
- Margien; sportinstructrice
- Carla; sportinstructrice
- Suzanne; pilatesinstructrice
- Esther; Shiatsu therapeut

Sportpraktijk

Brielle



Nicolaas Pieckstraat 8-10

3232 BP Brielle

0181-477088

informatie@sportpraktijkbrielle.nl

www.sportpraktijkbrielle.nl

Sportpraktijk Brielle is een kleinschalige praktijk, die zich kenmerkt door een intensieve begeleiding en persoonlijke sfeer. In een klein groepsverband werkt u, op een gevarieerde manier, aan uw uithoudingsvermogen, kracht, balans en coördinatie. Tijdens de trainingen wordt er gebruik gemaakt van een hartslagmeter, om tijdens inspanning het hartritme in kaart te brengen. Hiermee kan in beeld gebracht worden hoe het lichaam reageert op inspanning en gerichte adviezen worden gegeven passend bij uw persoonlijke situatie en doelstelling.

De Introductie:

Deze bestaat uit een intake gesprek, een gewicht- en bloeddrukmeting en 2 individuele lessen om bekend te raken met de apparatuur en oefeningen. In de 2^{de} individuele les wordt er een fietstest afgenomen, als er geen contra-indicaties zijn. Hiermee krijgt u een beeld van uw huidige conditie. Wilt u na een aantal weken een herhalingstest, om te zien of uw conditie is verbeterd, dan kunt u dat bij ons aanvragen.



De Lessen:

Wij maken onderscheid in medische-, cardio- en allroundlessen (1 of 1,5 uur). De groepen bestaan maximaal uit 8 tot 10 personen. U traint altijd onder begeleiding van een erkend fitnessinstructeur. Elke week wordt er een nieuwe gevarieerde les geschreven, waarmee wij u helpen uw algehele uithoudingsvermogen te vergroten. Bij constatering van een te hoge bloeddruk, wordt deze voorafgaand aan de les gemeten.

Sportpraktijk Brielle & Specialisatie

Gaandeweg heeft Sportpraktijk Brielle zich o.a. gespecialiseerd in:

- Hartrevalidatie & Cardio Risico Management
- Verantwoord bewegen met gewrichtsklachten van knie, rug en schouder
- Sporten met COPD
- Senior & fit
- Post-revalidatie
- Cognitieve fitness training

Veiligheid staat bij ons voorop. Alle medewerkers worden elk jaar geschoold in EHBO, reanimatie en het gebruik van de AED, die in het gebouw aanwezig is.



Ook voor Indoor cycling kunt u bij Sportpraktijk Brielle terecht. Wij werken volgens de richtlijnen van HIT, dat staat voor: **Heart Instructor Training**.

Dit houdt in dat wij u op een verantwoorde manier, met behulp van een speciale hartslagmeter, op de indoorcycling fiets begeleiden. Met HIT-cycling halen we het "buiten fietsen" naar binnen. Op het tempo van de muziek, brengen wij u van vlakke wegen, naar heuvels en bergen. Steeds komt u in een andere hartslagzone terecht, welke geprojecteerd staat op een scherm. Aan het eind van elke les krijgt u uw persoonlijke hartslaggrafiek thuis gestuurd. We werken met verschillende lesvormen. Eén lesvorm wordt een maand lang achter elkaar gegeven. Het voordeel hiervan is, dat u elke week verbetering ziet in uw grafiek. Met HIT-cycling ziet u uw uithoudings-vermogen met sprongen vooruit gaan.

Sportpraktijk Brielle & Perfect Pilates

Perfect Pilates is een training voor lichaam en geest. De stabiliteit van het lichaam wordt vergroot door diverse grond oefeningen, gericht op het sterker en leniger maken van het lichaam. De kracht zit hem in de eenvoud en combinaties van bewegingen, of wel:

"de kunst van de spierbeheersing".

