

# FysioTotaal

NVFS Sportfysiotherapeut

Carla Mastenbroek

## Health Check:

Bij FysioTotaal kunt u terecht voor een algemene Sport gezondheidskeuring.

Hierbij worden verschillende lichamelijke waarden beoordeeld.

De resultaten geven u o.a. een richtlijn bij het maken van uw doelstellingen voor het nieuwe seizoen en hoe u een sport verantwoord kunt gaan oppakken of voortzetten. De uitslag geeft u ook inzicht in uw startwaarden en uw resultaten gedurende enige tijd van sportbeoefening.

Daarnaast is de Health Check ook een meting die een goede indruk geeft of u onbezorgd en daarmee verantwoord aan sport kunt doen of doet.

Immers “voorkomen van blessures is beter dan genezen”.

### **Wanneer de Health Check:**

Eén keer per jaar deze sportkeuring herhalen zou wenselijk zijn omdat o.a. bij het ouder worden uw lichaamsmetingen/-waarden kunnen veranderen, waardoor u ook uw (sport)doelstellingen moet aanpassen/veranderen.

### **Voor wie:**

Iedereen kan meedoen aan deze sportkeuring. Jong, oud, recreatief- of wedstrijdporter en team- of individueel sporter.

Nieuwsgierig naar uw eigen scores?

Bel of mail voor een afspraak. Tel: 0523-281617, E-mail: [info@fysiototaal.nu](mailto:info@fysiototaal.nu)

Vermeldt daarbij dat het om een Health Check gaat.

Test onderdelen:

- Gezondheid intake
- Bloeddrukmeting
- Lengtemeting
- Gewrichtmeting
- BMI (body mass index)
- Lichaamsvet meting
- Lenigheid metingen
- Saturatie meting (zuurstofgehalte in het bloed)
- Sub-maximale conditietest (VO2max)
- Sportspecifieke statiekmeting

en

- Antwoord op uw sport (medische) vragen