



Ga fitnessen met de looprobot

Bent u rolstoelafhankelijk of kunt u slecht of niet meer zelfstandig lopen? Dan kunt u wellicht in de looprobot van Revalidatie Friesland toch af en toe lopen en zo uw looppatroon en uw conditie verbeteren.

Waar

Revalidatie Friesland
Hoofdstraat 3
9244 CL Beetsterzwaag

Kosten

€ 25,- per uur



Op maandag-
en vrijdagmiddag



Revalidatie
Friesland

Laat zien wat je kunt

Verbeter uw looppatroon en conditie: ga fitnessen met de looprobot

Bent u rolstoelafhankelijk of kunt u slecht of niet meer zelfstandig lopen? Dan kunt u wellicht in de looprobot van Revalidatie Friesland toch af en toe lopen en zo uw looppatroon en uw conditie verbeteren/onderhouden.

Een gevarieerde training, met deskundige begeleiding.

De robot bestaat uit een loopband en een simulator waarmee de normale belasting door lichaamsgewicht tijdens het lopen aanzienlijk wordt verminderd. De looprobot kan zelfs een aangedaan been ondersteunen en neemt – de voor u normale - valrisico's helemaal weg. Gedurende de gehele trainingssessie wordt u begeleid.

Trainen met de looprobot: € 25,- per uur

Bij de locatie Beetsterzwaag van Revalidatie Friesland bestaat voor volwassenen de mogelijkheid om in de looprobot te trainen op maandagmiddag van 13.00 tot 16.00 uur en op vrijdagmiddag van 13.00 tot 17.00 uur. Voor € 25,- per uur kunt u dus op eigen initiatief (zonder verwijzing) onder begeleiding trainen in de looprobot. Ook een proeftraining is mogelijk voor dit tarief.

Kleding en schoenen

Als u gaat trainen in de looprobot kunt het beste prettig zittende (sport)kleding en een lange broek aan trekken (joggingbroek of legging). U kunt het beste schoenen dragen met platte zolen, bijv. gympen of sportschoenen.

Informatie en aanmelden

Voor meer informatie en aanmelden kunt u tijdens kantooruren telefonisch contact opnemen met Bureau Sport van Revalidatie Friesland via T (0512) 38 93 88. U kunt ook een e-mail sturen naar: bureausport@revalidatie-friesland.nl.

Als u twijfelt of u deze training fysiek aankunt, is het raadzaam eerst met de huisarts af te stemmen.