

Sport consult

De Flexchair® verbetert de romp coördinatie en stabiliteit door het inzichtelijk maken en bijsturen van spieractiviteit in bekken en lage rug. Verantwoord beweeggedrag zorgt voor minimaal energieverbruik en maximaal resultaat. Als sporter kunt u uw prestaties en tijden verbeteren!

Bedrijfsconsult

De bedrijfsconsulten zijn gericht op het voorkomen van verzuim. Met behulp van de Flexchair® worden de werknemers zich bewust van hun houding en stabiliteit van de romp.

FLEXCHAIR® VERKOOP

Via Hofland-Van Geest Sportbegeleiding is de Flexchair® aan te schaffen voor particulieren en bedrijven. Vergoedingen door UWV zijn mogelijk. Werknemers kunnen een vergoeding krijgen voor de aanschaf van de Flexchair®.

MEER INFORMATIE?

Voor informatie en/of bestellen van de Flexchair® kunt u telefonisch contact opnemen met Esther van der Knaap (fysiotherapeut, manueel therapeut en gecertificeerd Flexchair® specialist) via nummer: 0174 20 00 20.

NAALDWIJK

Schaepmanstraat 38a
2672 AS Naaldwijk

KWINTSHEUL

Leeuwerik 78-80
2295 PX Kwintsheul

WATERINGEN

Zorgtuinderij Nieuw Zuiderveld
Heulweg 34b
2291 BZ Wateringen

www.hoflandvangeest.nl
info@hoflandvangeest.nl
(0174) 20 00 20

©HVG januari 2014



VAAK LAST VAN LAGE RUG- KLACHTEN?

Brengt u de dag vooral zittend door en heeft u na het werk meer last van uw rug? Met de Flexchair® is het mogelijk om te bewegen en uw rug stabiel en sterker te maken terwijl u werkt.

FLEXCHAIR®

Een sterke en gezonde rug begint bij een dynamisch actieve zit: de Flexchair®. De Flexchair® is ontwikkeld voor mensen die een gezonde en sportieve levensstijl nastreven. Hij bestaat uit een voet, een tussenstuk en een zitting, heeft geen rugleuning en geen armsteunen. Twee kogelgewrichten (2x3D) laten bewegingen toe in alle richtingen. Uw rug krijgt zijn vrijheid van bewegen terug.

Zittend bewegen met de Flexchair® heeft veel voordelen: coördinatie en stabiliteit verbeteren, sportieve prestaties nemen toe en het zittende werk wordt langer volgehouden.

ONBEWUST ELKE DAG STERKER

Bij het gebruik van de Flexchair® worden diepe rug- en buikspieren getraind. Deze diepe spieren zijn in onze moderne maatschappij steeds minder actief. De diepe spieren bereiden het lichaam voor om op juiste wijze kracht te kunnen leveren met minder energieverbruik en meer souples-

se. Er wordt veel onderzoek gedaan naar trainings- en toepassingsmethodieken van deze diepe spieren. Door het trainen en functioneel gebruiken van de diepe rug- en buikspieren verbetert de lichaamsbalans, verhogen prestaties in sport en werk en wordt verzuim voorkomen. Uw pijn en stijfheid in de rug worden minder of klachten verdwijnen helemaal. Blijf gezond, verbeter uzelf en gebruik de Flexchair® elke dag.

VOOR WIE GESCHIKT?

De Flexchair® is geschikt voor mensen met lage rugklachten en/of uitstralende pijn. In principe kan iedereen er mee trainen. Of het voor u de juiste trainingsprikkel is, kunt u met de fysiotherapeut bespreken. Ook is de Flexchair® te gebruiken bij het trainen van mensen met nekklachten. Met de cervicaal trainer, een uitbreidingsset van de Flexchair®, kan met behulp van een sensor op het hoofd de stabiliteit van de nek getraind worden.

OFFICIËLE TRAININGSLOCATIE EN VERKOOPPUNT FLEXCHAIR®

Hofland-Van Geest Sportbegeleiding biedt u de mogelijkheid om op de Flexchair® binnen de praktijk te trainen. De Flexchair®training kan een onderdeel zijn van uw fysiotherapeutische behandeling en wordt vergoed door uw

zorgverzekeraar. Daarnaast is het mogelijk een 10-rittenkaart voor de Flexchair® te kopen voor extra trainingsprikkels. Tevens verzorgt Hofland-Van Geest Sportbegeleiding de verkoop van de Flexchair® aan particulieren en bedrijven. Hofland-Van Geest Sportbegeleiding behoort sinds 2012 tot het Flexchair® specialisten netwerk van Veldon®.

MOGELIJKHEDEN FLEXCHAIR®

Afnemen van de Persoonlijke Actieve Rug test (PAR test)

Door de therapeut wordt een PAR-test afgenomen. Een bewegingsanalyse van onder andere de lage rug en het bekken op spierniveau.

Persoonlijk trainingsschema

Met een persoonlijk trainingsschema wordt op de Flexchair® getraind met als doel de stabiliteit en coördinatie van het bekken en lage rug te verbeteren. Daarnaast wordt ook het aannemen en volhouden van een adequate houding bevorderd. Binnen 3 weken wordt er al resultaat geboekt. Elke deelnemer kan thuis zijn eigen gegevens uit de database terughalen.

KIJK OP ONZE WEBSITE WWW.HOFLANDVANGEEST.NL