



In combinatie met een fitness-abonnement bij ons centrum bedragen de kosten:

- € 0,25 per trilminuut
- éénmalig € 10,00 borg voor gebruik persoonlijke tijdskaart; wordt automatisch teruggestort na inlevering van de kaart bij stopzetten abonnement.

Kosten exclusief fitness-abonnement:

- € 0,50 per trilminuut
- éénmalig € 10,00 borg voor gebruik persoonlijke tijdskaart; wordt automatisch teruggestort na inlevering van de kaart bij stopzetten trilplaat-abonnement
- éénmalig inschrijf-/intakekosten € 20,00

Op maat gemaakte, individuele trainingsprogramma's in de nederlandse taal worden geschreven op een persoonlijke tijdskaart met chipknip.

Wilt u meer weten? Kom voor de brochure naar ons centrum of vul de bon in voor een gratis proefles.

De Blaeij Sportgezondheidscentrum van Cittersstraat 17 4451 BJHeinkenszand

telefoonnummer : 0113-567723

faxnummer : 0113-567710

email : blaeij@zeelandnet.nl

website : www.blaeij.nl



5	EXERCISE	main exercise	4/6
	ONE LEGGED CALF RAISES :		Frequency
	One foot in centre, stand high on toes. Bend knee slightly. Hold stomach in. Keep balance. Back straight. Head up. Exercise both sides.		35
			Intensity
			High
			Time
		1:00	
		Rest time	
		0:21	
▶ Skip rest-time with STOP key			

Trainen was nog nooit zo gemakkelijk en effectief

Onlangs heeft Sportgezondheidscentrum De Blaeij te Heinkenszand haar nieuwste apparaat voor vibratietraining in gebruik genomen. Dit apparaat, *Fitvibe* genaamd, heeft een prominente plaats gekregen in het centrum omdat vibratietraining een belangrijke bijdrage kan leveren aan een gezond en fit lichaam.

De *Fitvibe* is een apparaat van de nieuwste generatie. Deze trilplaat heeft een ingebouwde *Personal Coach* die voor elke persoon het beste trainingsschema berekent en de juiste oefeningen selecteert om het persoonlijke doel te bereiken. Sportgezondheidscentrum De Blaeij bewijst daarmee het beste aan te bieden op fitnessgebied.

Vibratietraining is enorm populair sinds deze nieuwe trainingsvorm enkele jaren geleden is geïntroduceerd op de Nederlandse markt. Vibratietraining is een nieuwe trainingsmethode die op enkele punten enorm verschilt van de traditionele training. De persoon gaat op een trilplaat staan, die vervolgens met een frequentie tussen 20 en 60 Herz trilt. U neemt een actieve houding aan en 'ondergaat' de vibratie. Het lichaam reageert onbewust op deze training alsof het een enorme inspanning levert!

Automatisch ontstaat er een uitzonderlijk hoge spieractiviteit, de doorbloeding wordt voelbaar beter en lichaamseigen hormonen komen vrij.

Al snel na ontdekking van vibratietraining in de zestigerjaren kwamen wetenschappers er achter dat vibratietraining een zeer effectieve trainingsvorm is die kort duurt (5-20 minuten) en een ongekend hoog rendement heeft. Recent wetenschappelijk onderzoek bewijst telkens weer de effectiviteit van vibratietraining. Logisch dat de *Fitvibe* momenteel ook door veel fysiotherapeuten en topsporters wordt gebruikt.

De *Fitvibe* kan op verschillende manieren helpen om het lichaam in goede conditie te brengen.

Spierkracht verbetering: 10-15 minuten training op de *fitvibe* geeft een zichtbare versterking van de spieren, zowel voor de geoefende sporter als voor nieuwe leden in het sportcentrum.

Vetverbranding: 10 minuten training op de *fitvibe* verhoogt de verbranding van vetten en zorgt voor een betere samenstelling van het onderhuids weefsel. *Fitvibe*-training in combinatie met fitness zal het effect van de inspanning enorm doen toenemen.

Dankzij de verbetering van de doorbloeding bevordert de *Fitvibe* de stofwisseling in huid en spieren en wordt cellulitis bestreden.

Vibratietraining heeft een versterkend effect op de botten. Wetenschappelijk is aangetoond dat het zwakker worden van botten op latere leeftijd, vooral bij vrouwen vanaf middelbare leeftijd, effectief kan worden bestreden. En dat met zeer korte trainingsperiodes. Ook astronauten ondergaan momenteel vibratietraining om hun verzwakte botten te verstevigen. André Kuypers, die recent enige tijd in de ruimte verbleef, had zelfs een speciaal gemaakt trilpak meegekregen op zijn reis.

Het mooie van *Fitvibe* training is dat iedereen op zijn eigen niveau kan trainen. Zelfs mensen met een slechte aanvangsconditie kunnen een serieuze stap in de goede richting zetten door deze nieuwe trainingsmethode. Daarnaast heeft vibratietraining zelfs bij topsporters zijn waarde bewezen.

Wilt u meer weten? Kom voor de brochure naar ons centrum of vul de bon in voor een gratis proefles.