

## Unique Therapie rooster

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
9.15		FysioPilates	Rugfit	DPW	Tabata & Breath
13.30	Body Shape		Ouderen Circuit		
18.30	Rugfit ¾			Tabata & Breath	
18.45			Step & Breath		
19.15	DPW				
19.30				Relaxercise	

### **De Lessen:**

#### ***Rugfit:***

De naam dekt niet de gehele lading van de les. Het betreft een houdingsscholing waarbij de belastbaarheid van het gehele lichaam wordt opgeschroefd.

#### ***DPW:***

Staat voor Dumbell Power Workout

Krachtraining op muziek. Voor elke spiergroep is er een oefening gemaakt op muziek waarbij de belasting dusdanig gekozen dient te worden dat daadwerkelijk naar spiervermoeidheid wordt gewerkt (muscle failure) binnen 20 herhalingen.

Een leuke uitdaging voor jong en oud, man of vrouw.

#### ***FysioPilates***

In deze les komen ook verschillende houdingen (Brugger-houding) in voor die ook tijdens de 'Rugfit' trainingen worden gebruikt. Bij pilates gaat het ook om het versterken van de 'houdingspijlen', maar nu met een extra medisch tintje.

#### ***Ouderencircuit***

Ook de ouderen laten we niet in de kou staan. Deze les is bedoeld voor mensen van 70+ jaar. Of voor mensen die door welke oorzaak dan ook minder goed ter been is en moeite heeft om grondoefeningen te doen.

Tijdens deze les wordt er veel gebruik gemaakt van de stoel. Er zijn in deze les geen 'grondoefeningen' op een matje.

Wel doen we naast valpreventie ook spierversterkende - en uithoudingsvermogen verhogende oefeningen en adem oefeningen.

#### ***Step & breath***

1<sup>e</sup> deel van deze les wordt er een stepcombi gegeven

Daarna (buiten) een adem oefening (Slow Breathing Hypoxia) om het zuurstofgehalte en zuurstofdruk te verhogen in de bloedbaan. Zuurstof is energie voor de werkende spieren en door het verhogen hiervan zijn de prestaties van de spieren verbeterd.

Dan volgt een conditioneler gedeelte op de step of Body Shape oefeningen.

We eindigen de les weer met SBH.

### ***Tabata & Breath***

Korte oefeningen van max 2 minuten, waarbij kracht en cardio worden afgewisseld.

Tussendoor wordt steeds een ademoefening gedaan.

De ademoefening (buiten) wordt afgewisseld met SBH (Slow Breathing Hypoxia) en HBH (High Breating Hypoxia) om het zuurstofgehalte en zuurstofdruk te verhogen in de bloedbaan. Zuurstof is energie voor de werkende spieren en door het verhogen hiervan zijn de prestaties van de spieren verbeterd.

### ***Relaxercise***

Dit is een ratjetoe van oefeningen bestaande uit een combinatie van;

- Ademtechnieken
- Stretch-technieken (soms in combinatie met ademtechnieken)
- Yoga oefeningen
- FysioPilates oefeningen
- Mindfulness
- Meditatie
- Oefeningen voor 'zelfheling'