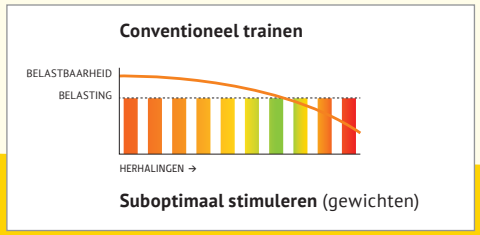
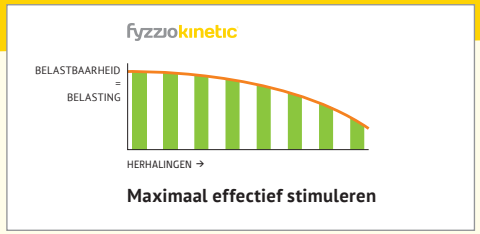
Voordelen van Vliegwieltraining

- Vliegwieltraining is bijzonder effectief, resultaten worden al in zeer korte tijd bereikt!
- De training is veilig en voorkomt blessures.
- Het is een trainingsmethode waarbij de hele keten van spieren wordt getraind. Hierdoor train je precies de bewegingen uit jouw dagelijks leven waarin je wilt verbeteren. Dit heet 'functioneel trainen'.
- Je hebt de weerstand helemaal zelf in de hand, je krijgt evenveel kracht terug als je erin stopt.
- Je traint exact op jouw eigen maximale niveau.
- De trainingsmethode is wetenschappelijk onderbouwd.





fyzzio

Copyright Fyzzio International bv

fyzziokinetic in dit centrum!

In dit centrum wordt gebruik gemaakt van toestellen van het merk FyzzioKinetic.

Er zijn 2 verschillende toestellen voor vliegwieltraining: de **FyzzioKinetic BOX** en de **FyzzioKinetic PULL.**
Daarnaast maken veel centra ook gebruik van **FyzzioKinetic STIX** om spierkracht en stabiliteit te verbeteren.

Vraag jouw therapeut om advies.
Informeer ook naar de kosten.

Jouw centrum

Vliegwieltraining helpt bij revalideren én bij verbeteren van jouw kracht!

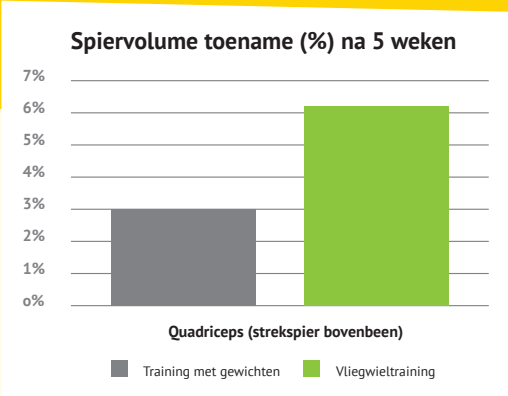
FyzzioKinetic in dit centrum

Heb jij één van deze klachten?

- **Een spier- of peesblessure**
- **Lage rugklachten**
- **Knieklachten**
- **Instabiele enkel**
- **Instabiele schouder**
- **Instabiele heup**

Of ben jij een sporter die de lat hoger wil leggen?

- **Wil jij harder schieten?**
- **Hoger springen?**
- **Harder afzetten?**
- **Krachtiger slaan?**
- **Sneller lopen?**
- **... ?**



Wat is vliegwieltraining?

fyzzjokinetic

Veel mensen kennen krachttraining met behulp van gewichten. Bij vliegwieltraining zijn de gewichten vervangen door een op een as gemonteerd draaiend vliegwiel. Om de as is een koord gedraaid.

Door hard aan het koord te trekken begint de schijf te draaien en genereer je 'kinetische energie'. Als het koord helemaal is uitgerold wordt het door de draaiende schijf weer opgerold, zoals bij een jojo. Met name deze teruggaande ('excentrische') beweging heeft een groot trainingseffect.

Je brengt met minimaal dezelfde energie het wiel weer tot stilstand. Deze beweging herhaal je een aantal keren.

"Ik had al jaren last van heupklachten. Spierversterking bleek noodzakelijk. Ongelooflijk hoe snel ik resultaat bereikte door middel van flywheeltraining. Ik ben inmiddels helemaal klachtenvrij!"

Mark de Jong

Hoe gaat de training in zijn werk?

Bij de **FyzzioKinetic Box** krijg je een 'harnas' aan. Je neemt plaats op het plateau van de Box, het harnas wordt met een ring aan het trekkoord geklikt.

Jouw fysiotherapeut legt je de oefening uit. Na een paar keer proberen heb je de juiste beweging meestal snel te pakken.

Bij de **FyzzioKinetic Pull** is een harnas niet nodig. Daarbij trek je via een lus met je handen of voeten aan het trekkoord.

Jouw resultaten worden vastgelegd via een sensor. Je ziet daardoor of je vooruit gaat door de training. Als je één, twee of drie keer per week traint is dat ideaal.

FyzzioKinetic in dit centrum