



FASE III CR IN DE 21^{STE} EEUW

Dr. Roselien Buys

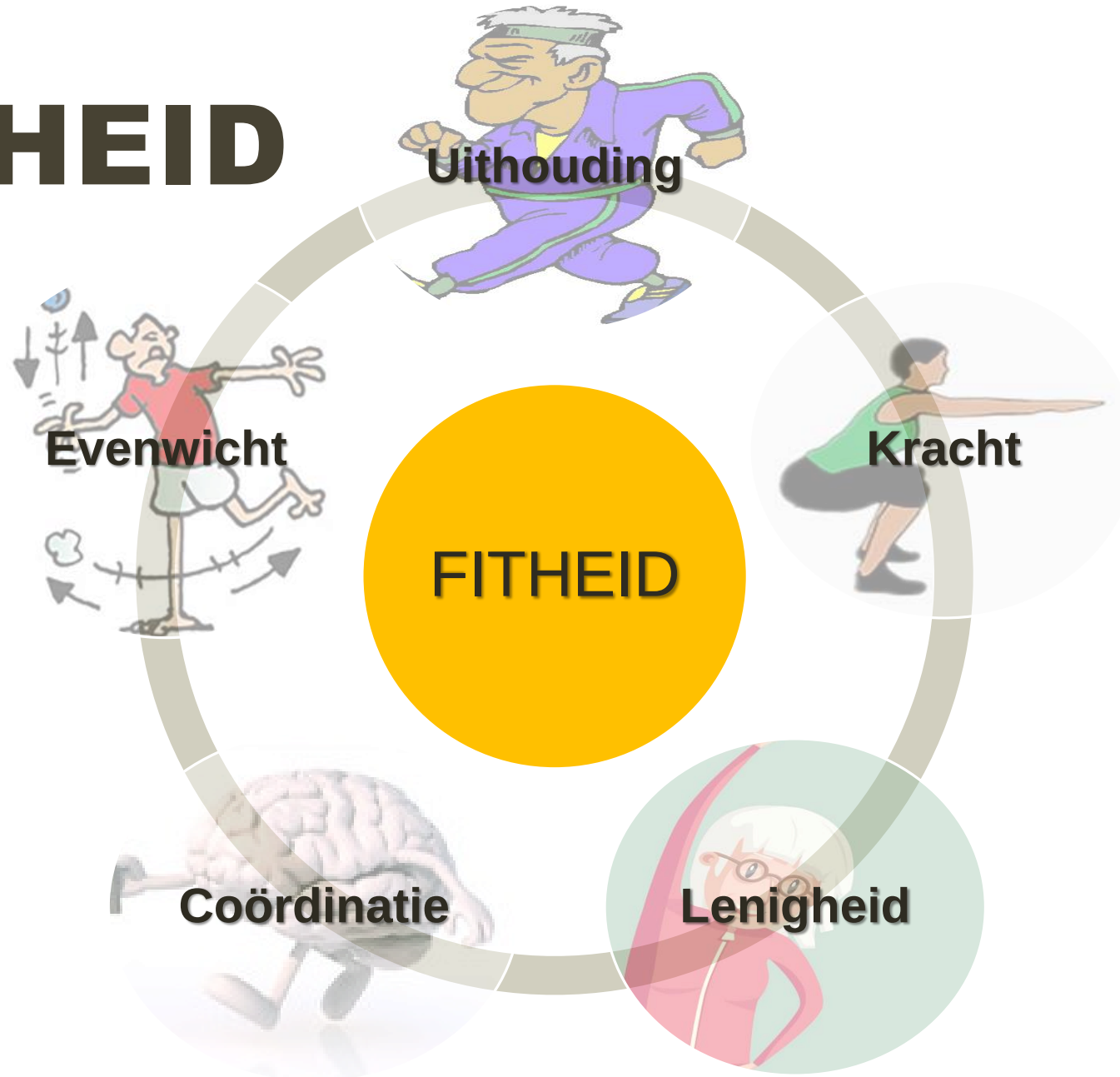
FASE III CARDIALE REVALIDATIE

DOEL

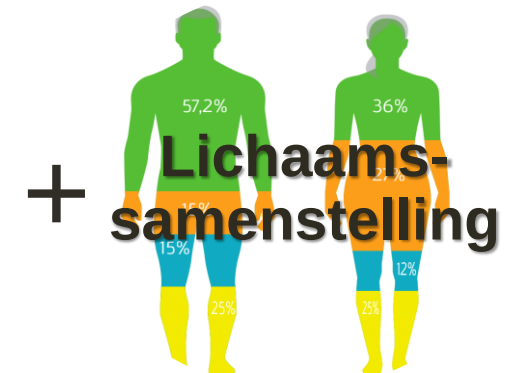
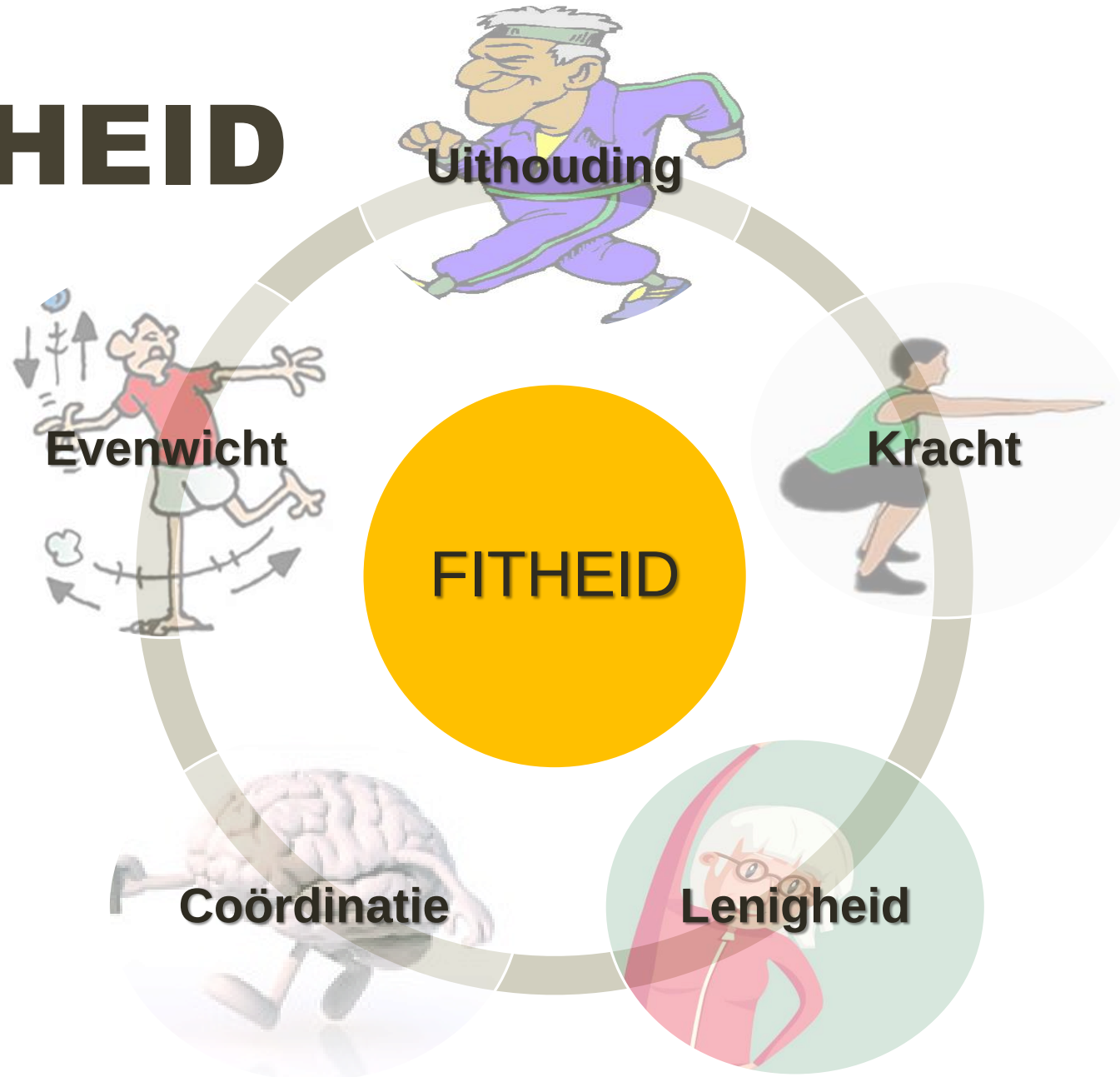
- FITHEID verhogen of behouden
- Optimale gezondheid



FITHEID



FITHEID

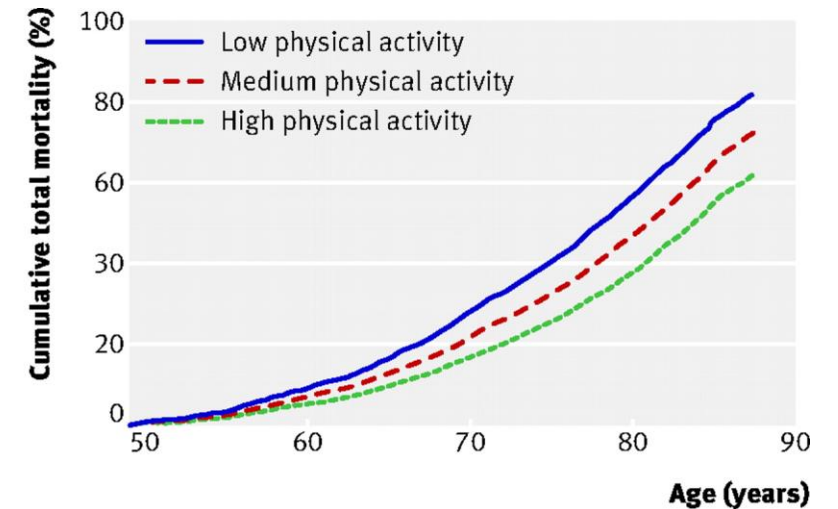
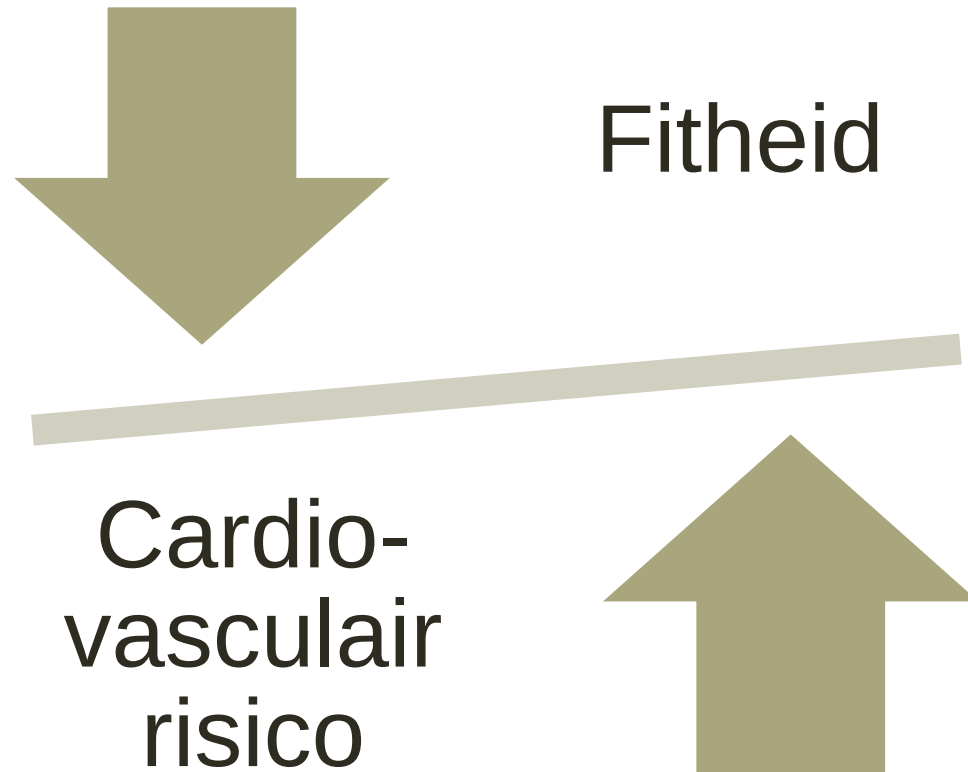


FITHEID

GEZONDHEIDSGERELATEERDE FYSIEKE FITHEID

- Capaciteit om dagelijkse activiteiten energiek te kunnen uitvoeren
- Aanwezigheid van kenmerken geassocieerd met een laag risico voor het vroegtijdig ontwikkelen van (nieuwe) ziektes gerelateerd aan sedentair gedrag.

FITHEID



Age	50	60	70	77	82	End of study
Men at risk	2205	1904	1406	1123	933	876

Cumulative mortality from age 50 (Cox regression) according to leisure time physical activity level and total mortality.

CONDITIETRAINING

DOEL

- FITHEID verhogen of behouden
- Optimale gezondheid

MIDDEL

- Gevarieerd en regelmatig trainen
- Optimale dosis



ALGEMEEN VOORSCHRIFT

Table 3. Recommended components of physical activity for health benefits

	Mode of activity	Frequency (days/week)	Duration (min/day)	Intensity	Volume
Adults ^{22,118-120}	Aerobic	≥5	≥30	40–60% VO _{2max} or 50–75% HRR	Energy expenditure ≥1000 kcal/week
	Resistance	≥2 non-consecutive	≥30	40–60% 1 RM	1–3 sets; 8–12 reps; 8–10 exercises
Elderly ^{118,121,122}	Aerobic	≥5	≥30	40–60% VO _{2max} or 50–75% HRR	Energy expenditure ≥1000 kcal/week
	Resistance	≥2 non-consecutive	≥30	40% 1 RM	1–2 sets; 10–15 reps; 8–10 exercises
	Flexibility and balance exercises	≥5	≥10	20–40% HRR	10–30 s for a static stretch; 3–4 reps
Young ¹²³⁻¹²⁶	Aerobic	≥5	≥60	>60–75% VO _{2max} or 50–85% HRR	Energy expenditure ≥1500 kcal/week
	Resistance	2 or 3 non-consecutive	≥30	40–60% 1 RM	Isotonic machines or free weights; 1–3 sets; 6–8 reps; 5–8 exercises

GEPERSONALISEERD

PERSONALISATIE EN TECHNOLOGIE

ONZE MARKT WORDT OVERSPOELD MET TECHNOLOGISCHE SNUFJES



TELEREVALIDATIE



TELEREVALIDATIE

GEPERSONALISEERDE VOEDING

+

GEPERSONALISEERD BEWEGINGSPLAN



**HARPA
VOORBIJGESTREEFD?**

NEE!

FITHEID DOOR HARPA

TRAININGEN waarin alle aspecten van fitheid aan bod komen

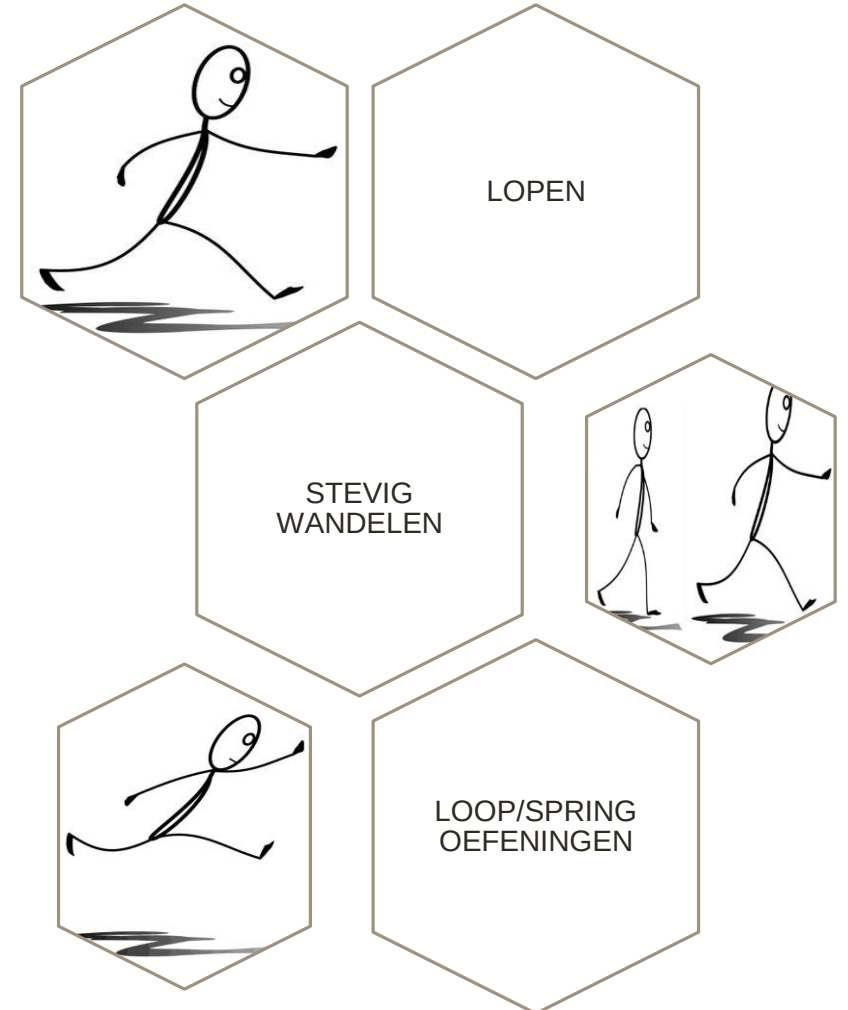


FITHEID DOOR HARPA

UITHOUDING

Cardiorespiratoir

- Lopen/wandelen
- Staande oefeningen

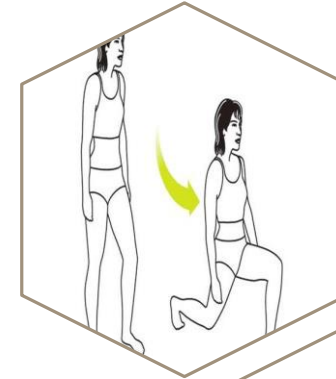


FITHEID DOOR HARPA

UITHOUDING

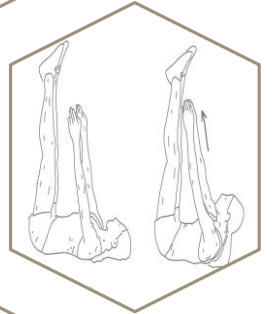
Spiervuithouding

- Staande oefeningen
- Grond oefeningen



DYNAMISCH

GROTE
SPIERGROEPEN

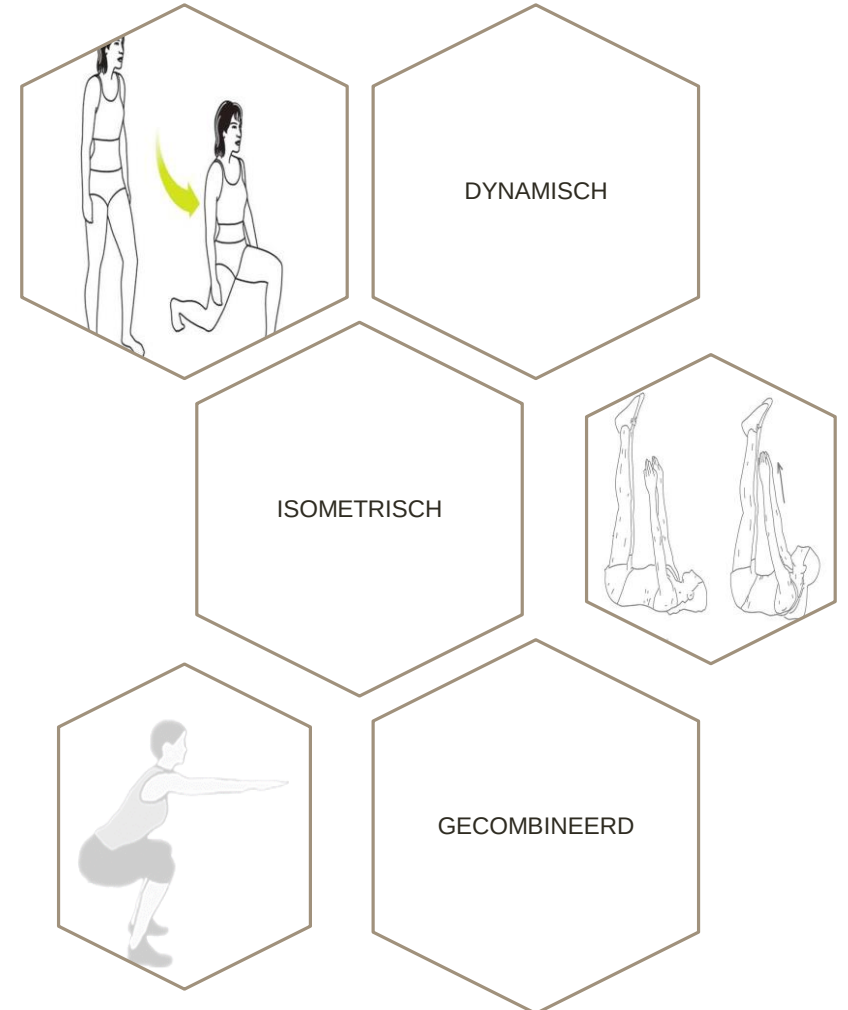


GECOMBINEERD

FITHEID DOOR HARPA

KRACHT

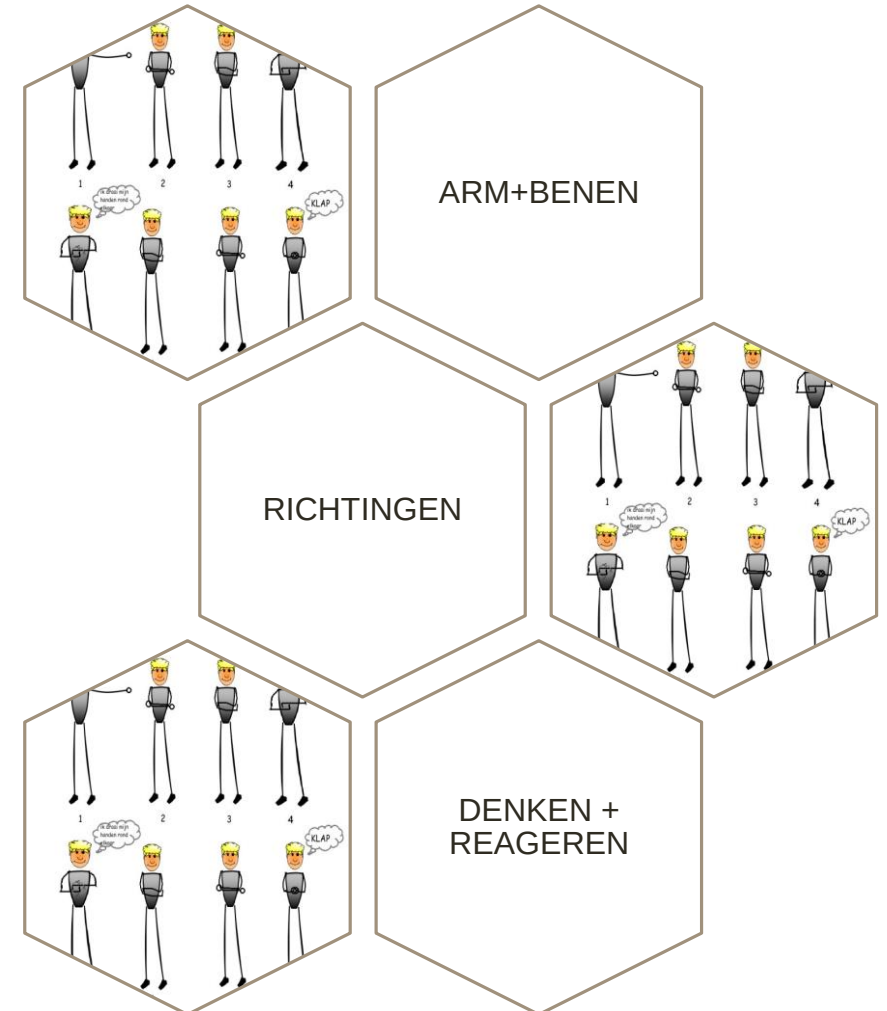
- Staande oefeningen
- Grond oefeningen



FITHEID DOOR HARPA

COORDINATIE

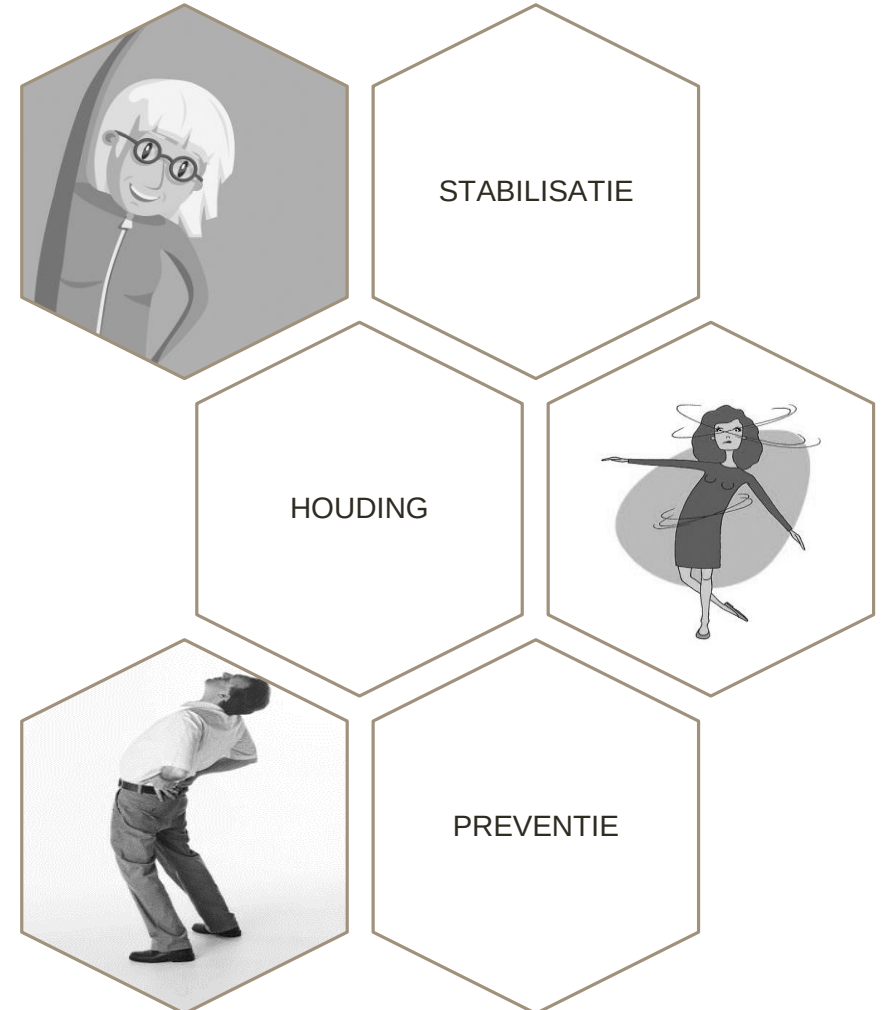
- Staande oefeningen
 - Armen en benen samen
 - Richtingen afwisselen
 - Voorspelbaarheid doorbreken



FITHEID DOOR HARPA

EVENWICHT

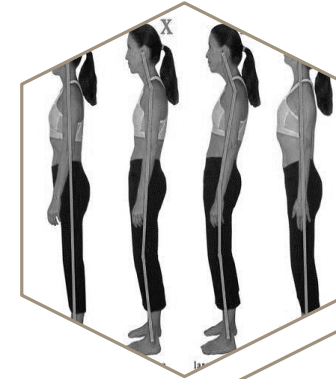
- Staande oefeningen
- Grond oefeningen



FITHEID DOOR HARPA

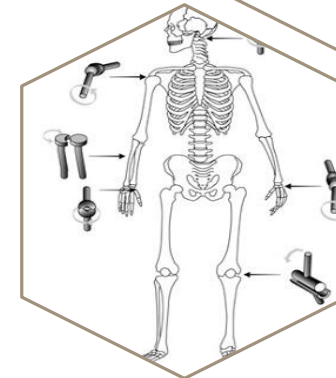
LENIGHEID/MOBILITEIT

- Staande oefeningen
- Grond oefeningen



HOUDING

PREVENTIE



MOBILITEIT

FITHEID DOOR HARPA

INDIVIDUALISATIE



FITHEID DOOR HARPA

HOE HAAL JE HET BESTE EFFECT UIT DE TRAINING?

EVALUEER ZELF JE INTENSITEIT!

- Borg-schaal

Zwaarte belasting	Borgscore	
	6	
zeer zeer licht	7	
	8	
zeer licht	9	
	10	
tamelijk licht	11	
	12	
redelijk zwaar	13	
	14	
zwaar	15	
	16	
zeer zwaar	17	
	18	
zeer zeer zwaar	19	
maximaal	20	

FITHEID DOOR HARPA

HOE HAAL JE HET BESTE EFFECT UIT DE TRAINING?

EVALUEER ZELF JE INTENSITEIT!

- Borg-schaal
- Combineer met technologie

HOE HAAL JE VANDAAG HET BESTE UIT DE BESCHIKBARE TECHNOLOGIE?

