

Kurs i Vektreduksjon og Livsstil



Etne Fysioterapi & Trening AS

Din veg til betre helse

- Steg for steg -



Kursinnhold

Oppstartsfase (november 2013)

- Felles samling med informasjon fra ernæringsfysiolog og fysioterapeut (2.5 timer)
- Individuell samtale med ernæringsfysiolog (60 min)
- Impedansvekt: Kroppssammensetning - andel muskler, fett, vann osv. i din kropp
- Fysioterapiundersøkelse: Muskel- og leddstatus, skadevurdering mm.
- Watt-test på sykkel - Hvordan er formen ved oppstart?
- Individuelt utviklet kostholdsprogram: Dette er en komplett gjennomgang der alt som har betydning blir tatt med i vurderingen. Se mer om dette under eget punkt.
- Individuelt utviklet treningsprogram. Vi tilpasser treningen til deg og samkjører dette med kostplanen din.

Arbeidsfase

- Felles samling hver 14. dag med foredrag av ernæringsfysiolog og oppfølgingsmålinger på impedansvekt. (8 samlinger à 2 timer på ettermiddag/kveldstid)
- Felles samling hver 14.dag med fysioterapeut (1,5 time)
- 3 individuelle timer med ernæringsfysiolog. (60 min)
- Egentrening med oppfølging av fysioterapeut herunder ukentlig rapportering/oppfølging via mail.

Evalueringsfase (mars 2014)

- Ny Watt-test på sykkel (frivillig, ikke inkludert i kursavgiften)
- Nye målinger på impedansvekt
- 1 individuell time med ernæringsfysiolog
- Oppsummering av arbeidsfasen
- Planlegging av veien videre; videre føring av treningsprogrammet ditt.

Oppfølgingsfase

- 1 individuell time med ernæringsfysiolog
- Individuell plan for videre arbeid med treningen din. Oppfølging/ukentlig rapportering.
- Oppfølging i felles samlinger etter 3 og 6 mndr.
- Tilbud om måling på impedansvekt på fellessamlingene
- 1 oppfølgende Watt-test på sykkel

Sluttevaluering (september 2014)

- Oppfølging avsluttes
- Evt. videreføring til nytt kurs