

## Unieke samenwerking Mijn Fysiopraktijk en de Edese IJvereniging

Olympisch shorttrackster Annita van Doorn en Olympisch atleet Maarten Heisen willen hun ervaring delen met andere sporters.

### FYSIOTHERAPIE: SPECIFIEKE REVALIDATIE

Door de ervaring die Annita van Doorn en Maarten Heisen hebben opgedaan tijdens hun sportcarrière, hebben ze veel kennis van de specifieke kenmerken van skeelers/schaatsen. Dit geeft hen ook de mogelijkheid om specifiek voor skeelers/schaatsen een goede begeleiding van het herstelproces van de blessure te geven. Hierbij wordt gelet op:

- Analyse van de bewegingen.
- De klacht zelf en de ontstaanswijze.
- We bieden individuele, functionele en schaats specifieke revalidatietraining.
- We kijken naar kracht, lenigheid, coördinatie, snelheid en uithoudingsvermogen.

Door onze specifieke revalidatietraining zorgen we ervoor dat er geen gat is tussen het eind van de revalidatie en het hervatten van de sport op het oude niveau.

### SPORTSPECIFIEKE BEGELEIDING

We bieden individueel, of voor groepen, sport specifieke trainingsbegeleiding. Het trainingschema staat volledig in het teken van het skeelers/schaatsen. Het doel van deze trainingen is om de prestaties te verbeteren en/of de kans op blessures te verminderen. Het schema wordt opgesteld naar aanleiding van de persoonlijke doelstellingen. Begeleiding kan bestaan uit:

- Krachttraining.
- Testen en meten van schaats specifieke eigenschappen.
- Preventieve trainingen voor veel voorkomende blessures in uw sport
- Verbeteren van algehele fitheid
- Verbeteren van de coördinatie, kracht, lenigheid, snelheid en/of het uithoudingsvermogen op een voor u functionele manier.

Annita van Doorn Fysiotherapeut / Olympisch shorttrackster  
Maarten Heisen Fysiotherapeut / Olympisch atleet

Mijn Fysiopraktijk  
Ketelstraat 30  
6713 AN Ede

0318 848 503  
06 3878 3254  
[www.mijnfysiopraktijk.nl](http://www.mijnfysiopraktijk.nl)  
[info@mijnfysiopraktijk.nl](mailto:info@mijnfysiopraktijk.nl)

**Gratis inloopspreekuur op de praktijk van 18.30-20.00:**

**28 oktober 2013**

**25 november 2013**

**30 december 2013**

Als je van te voren aanmeldt, ben je zeker van een plek!