

Bevindingen Fit20 door Cliëntenraad Gehandicapten Heerlen

Datum schouw: woensdag 8 september 2021

Fit20 is anders dan de reguliere fitness. Het is een kleinschalige fitness met persoonlijke begeleiding of in duo begeleiding. Door deze intensieve begeleiding zijn de kosten hoger dan bij de reguliere fitnessschool. Maar als je de prijs vergelijkt met wat je voor Personal Training of de fysio betaalt, zijn ze nog relatief 'goedkoop'.

Bij Fit20 train je 20 minuten intensief, 1x per week. Je doet vijf tot zeven oefeningen op geavanceerde apparatuur en wordt constant begeleid door een trainer. De oefeningen en het trainingsschema worden speciaal voor jou samen gesteld en bijgesteld.

Doordat de bewegingen langzaam uitgevoerd worden, in een ruimte met airco en de training maar 20 minuten duurt, ga je niet transpireren en kun je trainen in je normale kleren.

- + rolstoel oprijplaat om binnen te kunnen komen
- + dubbele deur en daarom breed genoeg, ook voor rolstoelen
- + het vloeroppervlak is klein, maar ruim genoeg voor een rolstoelgebruiker
- +/- rolstoelgebruikers, die een transfer kunnen maken, kunnen hier prima oefenen, zonder transfer is dit niet mogelijk
- + schone, koele, kleinschalige fitness met goede lichtinval en duidelijk kleurverschil en contrasten
- + persoonlijke begeleiding, op maat gemaakt fitnessschema
- + bij de oefeningen moet je focussen op een balk op een scherm voor je en middels een 2^e balk, die gekoppeld is aan jouw beweging, houd je het juiste tempo aan. Je bent daardoor ook minder gefocust op de oefening. Kan motiverend werken.
- + doordat er een persoonlijk schema wordt gemaakt en dit bijgehouden wordt, weet de coach altijd op welke stand de stoel en het apparaat ingesteld moeten worden en kan er altijd bijgesteld worden.
- + geschikt voor mensen, die het niet fijn vinden te trainen in een groot fitnesscentrum
- toilet is niet rolstoeltoegankelijk en er hangt geen beugel. Daarentegen zal je niet langer dan 20 minuten sporten, dus is vaak een toiletbezoek niet nodig.
- is zeker niet goedkoop. Wordt tot nu toe niet vergoed door de zorgverzekering

- Geen stembegeleiding via het scherm bij een oefening. Daarentegen is er een persoonlijke coach, die kan tellen, zodat mensen met een visuele beperking hier prima kunnen oefenen.

Conclusie:

Fit20 is een toegankelijke locatie voor zowel mensen met een lichamelijke als visuele beperking. Het grote voordeel van Fit20 is de persoonlijke begeleiding.

