

## METEN IS WETEN



### STAPPENTELLER

Al wandelend of joggend je stappen tellen en je conditie verbeteren.



### BODYCOMPOSITIEMETER

Een weegschaal die je gewicht, BMI, lichaams- en visceraal vet en spiermassa meet.



### BLOEDDRUKMETER

Digitale of klassieke meting? Eenvoudig gebruik rond de pols of de bovenarm.



### HARTSLAGMETER

Een must om op een verantwoorde manier te trainen en calorieën te verbranden.



### GLUCOMETER

Onmisbaar als je op je suiker moet letten.

V.U. AMD, Haachtsesteenweg 579, 1031 Brussel 01-2012



# THUISZORG WINKEL



## SPORTIEF



### Blijf jong en fit!



**THUISZORGWINKEL**  
kwaliteit voor het leven

Fit en gezond door het leven gaan, willen we allemaal. Toch is de eerste stap om iets aan je conditie te doen vaak moeilijk. De Thuiszorgwinkel helpt je alvast op weg.



### HOMETRAINER

Ideaal voor conditietraining, warming-up of revalidatie. Diverse keuzetoestellen die aansluiten bij jouw behoeften en doelstellingen.



### LOOPTRAINER

Met een krachtige maar stille motor, om veilig en comfortabel te sporten wanneer het jou uitkomt.



### MEER TRAININGSMOGELIJKHEDEN

Ligfietstrainer, roeitrainer, ... Met 1 soepele beweging kan je alle spiergroepen trainen zonder overbelasting van spieren of gewrichten.



### STEPPER

Ideaal voor je conditie en gewichtverlies. Verstevt de bil-, dij- en kuitspieren.



### PEDALO

Passief en actief bewegen kan ook als je aan je stoel gebonden bent. Zorgt voor een betere bloedcirculatie in je onderste ledematen.



### ELEKTRISCHE FIETS

Geeft een extra duwtje in de rug waardoor je steeds vlot meekan.



### SPECIALE FIETSEN

Ook voor speciale fietsen, zoals een driewiel fiets, duofiets, rolstoelfiets of aangepaste tandem kan je bij ons terecht.



### LOOPFIETS

Je kind oefent veilig met de voetjes op de grond. Ideaal om evenwicht te leren vinden.



### FIETSACCESSOIRES

Een fietszadelovertrek in traagschuim voorkomt zadelpijn. (maat S-M-L)



Een lichtgewicht fietshelm, modellen voor kinderen en volwassenen.



Fietstassen, fietscomputer, fietsstoeltje, fietskar, ...

## SPORTVERZORGING

### BANDAGES

Bandages ontlasten en ondersteunen je gewrichten en spieren bij allerlei activiteiten. Voor sporters zijn er aangepaste uitvoeringen.



### SPORTKOUSEN

Na een sportieve inspanning herstel je sneller dankzij deze sportkousen. Ze bieden ook ondersteuning bij herstel van een spierscheuring (zweepslag) of shin splint (overbelasting van het scheenbeenvlies).



### SPIERPIJN VOORKOMEN EN BEHANDELEN

Met koude behandel je ontsteking, pijn en acute kwetsuren, vaak een gevolg van sportongevallen. Bij chronische pijnen kan warmte verlichtend werken. Een gel of spray breng je aan op de gewenste plaats en werkt 3 tot 6 uren in. Een cold-hot-pak is onmisbaar in elk EHBO-kistje.

