

#SPORT EN GEZONDHEID

✓ BESPAAR MET DE KMO-ORTEFEUILLE

## RECUPERATIETRAINING VIA FOAM ROLLING

### REVALIDATIE MET FOAM ROLLING - GEACCREDITEERD DOOR PRO-Q-KINE

#### OMSCHRIJVING

##### Wat kent men na het volgen van deze opleiding?

- Een recuperatietechniek aanbieden aan sporters
- Pijnpunten herkennen en een strategie plannen binnen een spier
- De indicaties voor het foam rollen en zijn betekenis binnen recuperatietraining

##### Omschrijving

Foam Rolling is een myofasciale release techniek en wordt vooral gebruikt om spieren en fascia beter te laten recupereren na een inspanning. Deze compressietechniek werd voor het eerst beschreven door Mike Clark in de Verenigde staten rond 2005 en wordt nu overal in de wereld courant gebruikt. Door op pijnpunten (triggerpunten) binnen de spier te rollen verdwijnt de pijn en relaxeert de spier.

##### Voor wie is deze opleiding bestemd?

- Kinesitherapeuten
- Sportverzorgers en massagetherapeuten
- Personal trainers en fitnessinstructeurs
- Sporttrainers
- (top)sporters en recreanten
- ...

##### Bijkomende info

- Het gebruik van Foam rollers is inbegrepen in het inschrijvingsgeld. Elke deelnemer ontvangt een eigen roller.
- Deze training is geaccrediteerd door Pro-Q-Kine: kwaliteitsbevordering voor kinesitherapeuten. (6 punten).

#### PROGRAMMA

- Theorie en wetenschappelijke feedback
- Lower quarter technieken
- Upper quarter technieken
- Correctieve oefeningen

#### DOCENT

**Dhr. Peter Pollet.** Master in de Motorische Revalidatie en Kinesithérapie