

MOVEMENT PERPARATION AND PILLAR STRENGTH - MODERNE DYNAMISCHE WARMING UP

EXERCISE WITH GREAT POSTURE TO GET GREAT POSTURE!

OMSCHRIJVING

Wat kent u na het volgen van deze opleiding?

- De principes bij het gebruiken van Movement Preparation en Pillar Strength te begrijpen.
- Technieken toe te passen, zowel in rehabilitatie als in training.
- Kwetsuurpreventie te begrijpen en toe te passen.
- Veel beter de “weak links” op te sporen bij je patiënt en/of sporter.

Omschrijving

Movement preparation is een systeem om op een dynamische manier je klaar te maken om te bewegen. M.a.w. een moderne dynamische warming up. Hoe kunnen we onze “weak links” qua motorische controle en beweeglijkheid opsporen en de oplossing integreren in een efficiënt systeem, zowel toepasbaar in revalidatie als sport. We gaan de “movement imbalances” weg werken met behulp van houdingscontrole (posture), ademhaling (breathing), activatie van de “prime movers en stabilizers” en integratie van “total body workouts”.

Pillar Strength is de dynamische relatie tussen de drie pijlers van de “pillar” en vormen een stabiele basisvorm voor het bewegen. De drie pijlers zijn de schouders, de romp en onze heupen. Dit is de werkelijke schakel, de kinetic link, van het menselijk bewegen. “Core stability” heeft het meer over de activiteit van de buikspieren, rugspieren, bekkenbodem en diafragma. Pillar strength integreert ook de schouders en de heupen in dit concept. Hoe sterk is je scapulo-thoracale stabiliteit en hoe beweeglijk zijn je heupen tijdens “core stability” oefeningen? Hoe krachtig is je heupextensie tijdens houdingscontrole?

Beide systemen liggen aan de basis van kwetsuurpreventie! Preventie van letsels kan alleen maar indien je motorische controle en mobiliteit functioneel en efficiënt bewegen garanderen tijdens je activiteiten van het dagelijks leven en in het sporten. Voldoende kracht en uithouding hebben om ook snel, met power en in verschillende richtingen met controle te kunnen bewegen, dat is het streefdoel in preventie van kwetsuren.

Voor wie is deze opleiding bestemd?

- Kinesitherapeuten
- Sportverzorgers
- Personal Trainers
- ...

Voorkennis

Geen specifieke voorkennis vereist.

PROGRAMMA

- Inleiding en theorie over kwetsuurpreventie, movement preparation en pillar strength.
- Wat is Movement Preparation? Uit wat bestaat Movement Prep. ? Welke oefeningen en hoe progressies aanbieden?
- Lower en upper quadrant progressies.
- Wat is Pillar Strength? Hoe activeren we Pillar Strength? Hoe bouwen we progressie op?
- Hoe kunnen we deze systemen integreren in onze praktijk of training?

DOCENT

Dhr. Peter Pollet.

Master in de Motorische Revalidatie en Kinesithérapie