

SUMMERSCHOOL I SLIDES TRAINING | GEVORDERD

KLEINE SCHIJVEN, GROOT EFFECT!

 Vanaf 19-08-2025

 Brugge

 2 sessie(s)

€ 229,90 incl. BTW

•  nieuw

Omschrijving

Introductie

Slide training vindt zijn oorsprong in de fysiotherapie en gymnastiek, waar gecontroleerde, vloeiende bewegingen helpen bij spieractivatie en herstel. In de fitnesswereld is het sinds de jaren 2000 populair geworden door de eenvoud, effectiviteit en veelzijdigheid van het materiaal.

Omschrijving

Slides training maakt gebruik van gladde schuifschijven (gliding discs of sliders) waarmee je bewegingen uitvoert op een glad oppervlak. Deze trainingsvorm bevordert stabiliteit, kracht, corecontrole en mobiliteit. Oefeningen worden vaak liggend of staand uitgevoerd, waarbij je handen of voeten op de schijven rusten en gecontroleerd glijden over de vloer.

De instabiliteit zorgt voor extra spieractivatie, vooral in de buik-, bil-, en bovenbeenspieren.

Voor wie is deze opleiding bestemd?

Personal trainers en groepslesinstructeurs

Voorkennis

- Basiskennis anatomie en beweging
- Ervaring met kracht- of functionele training
- Inzicht in houding en bewegingscontrole

Hoe ziet het programma van deze opleiding eruit?

Sessie 1 – Inleiding & stabiliteit

Wat zijn sliders? Veilig gebruik op verschillende ondergronden

Focus: core-activatie, stabiliteit & gecontroleerde beweging

Basisbewegingen: slide lunges, mountain climbers, hamstring curls

Core-oefeningen: plankvariaties, pikes, knee tucks

Zelf oefenen en cueing (voor trainers)

Sessie 2 – Variatie & toepassing

Warming-up met sliders

Full-body flow (van core naar benen/armen)

Slides in HIIT en circuitvorm

Combinaties met andere materialen (optioneel)

Trainingsopbouw: lesindeling, regressies/progressies

Slot: mini-les samenstellen of toepassen

Locaties en data

Campus Brugge

vanaf 19-08-2025

2 sessie(s)

€ 229,90 incl. BTW