

Waarom een screening voor functional fitness en weightlifting ?

Bent u een beginnende of gevorderde weightlifter? Struikelt u met mobiliteit of stabiliteit? Wilt u comfortabeler een squat, clean, snatch, pull-up of handstand kunnen uitvoeren? Ervaart u klachten?

Wij kunnen u helpen via een screening.

Mobiliteit en stabiliteit zijn noodzakelijk om veilig te trainen en je prestaties te verbeteren.

Veel voorkomende klachten zijn :

- Schouderpijn
- Stijve nek / bovenrug
- Lagerugpijn
- Elleboogklachten (bv. biceps)
- Kuitoverbelasting
- Heup- of liesklachten
- Knieklachten



Hoe kunnen wij u helpen?

Indien u klachten heeft, onderzoeken wij welke factoren bijdragen aan uw klachten. Indien u geen blessure heeft, onderzoeken wij of u een verhoogd blessurerisico heeft en hoe wij uw prestaties progressief kunnen verbeteren.

Tijdens de intake verzamelen wij info over uw trainingsprogramma, eerdere blessures, uw gezondheid en uw doelen.

Indien er blessures aanwezig zijn, worden verschillende testen en een manueel onderzoek uitgevoerd.



In samenwerking met Functional Mobility Belgium



Bijgevolg verloopt de screening als volgt :

1. Fundamentele bewegingspatronen:
 - a. Squat bottom position
 - b. Front rack position (bv. front squat, clean)
 - c. Overhead position (bv. overhead squat, snatch, pull-up, handstand)
 - d. Deadlift start position
2. Mobiliteit testen
3. Stabiliteit testen

Nadien worden deze resultaten met u besproken en krijgt u een individueel oefenprogramma. Indien gewenst wordt vier tot zes weken later een herevaluatie ingepland.

Voor meer informatie of een afspraak kan u ons steeds contacteren !



OPLEIDING

Uw therapeuten hebben erkende opleidingen gevolgd en besteden de grootste zorg aan kwaliteit en veiligheid voor de patiënt. Daarnaast zijn uw therapeuten sterk gemotiveerd om vervolgoopleidingen en bijscholingen te volgen.

Groepspraktijk Move

 **Neeroeterenstraat 43,
3680 Opoeteren**



@praktijkmove
@functionalmobility_be



@praktijk move

info@praktijk-move.be
+32 472 89 58 13

www.praktijk-move.be
www.functionalmobility.be



move
praktijk kinesitherapie