



ICZO

www.iczo.be



ICZOVZW

howest / ACADEMY

Movement Preparation and Pillar Strength

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”. Doelgericht je lichaamsbesef aanpakken en optimaliseren!

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. We schetsen de oorzakelijke factoren van kwetsuren en leggen het preventiemechanisme uit.

Inhoud

- 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?

Doelstellingen

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

