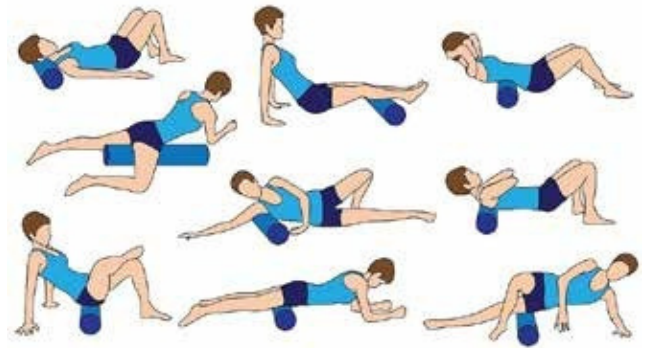


Recuperatietraining



ICZO www.iczo.be



howest/ACADEMY

Programma

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

Inleiding

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 2000 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.

Wat kent u na het volgen van deze opleiding?

- Ik kan een recuperatietechniek aanbieden aan mijn sporters.
- Ik kan pijnpunten herkennen en een strategie plannen binnen een spier.
- Je kent de indicaties voor het foam rollen en zijn betekenis binnen recuperatietraining.

