Dagindeling BFR-cursus

9u : inleiding (kennismakeing met BFR)

10u:20 Praktijk (BFR upper limb)

10u45: pauze

11u: Het werkingsmechanisme van krachttraining

12u: Praktijk (BFR lower limb)

12u30: lunch

13u30: De invloed van BFR-cuffs (het werkingsmechanisme van BFR-training)

14u40: Praktijk (BFR en aërobe training)

15u: Resultaten van BFR training op

- kracht
- inspanningscapaciteit

15u30: praktijk (BFR en neuromusculaire controle)

15u45: pauze

15u55: Bijkomende doelen en effecten

- Analgesie
- “non-muscular” tissue
- Proximale musculatuur
- Ischemic preconditioning

16u Veiligheidsoverwegingen

16u30 besluit

16u45: vragen