Recuperatietraining: release technieken, foam rolling en stretching

Inleiding/Introduction

**Recuperatietraining: release technieken, foam rolling en stretching**

**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.

Hoe kan je nog specifieker werken met compressietechnieken en welke soft tissue technieken bieden een “instant” verbetering van je beweeglijkheid en je motorische controle?

Welke plaats hebben soft tissue technieken in het recuperatieproces? Wat is overtraining en kunnen we dit screenen? Kunnen we de bron van de pijn aanpakken en wat in verband met de oorzaak van de pijn?

Je leert om een bepaalde techniek te kiezen in functie van mobiliteit en stabiliteit in de regio via evaluatie en re-evaluatie.

Dit alles wordt getoetst aan de praktische richtlijnen uit de literatuur

**Een opleiding in samenwerking met de Hogeschool West-Vlaanderen Howest**

**HOWEST ACADEMY**

****

Inhoud/Content

**Programma:**

* Theorie en wetenschappelijke feedback.
* Lower quarter technieken
* Upper quarter technieken
* Correctieve oefeningen

Doelstellingen/Objectives

**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.
* Je weet welke parameters belang hebben in het recuperatieverhaal.