

Beste patiënten, sporters



Vanaf heden bieden we bij Fysiodynamics een op maat gemaakt trainingsprogramma aan op basis van een individuele screening.

Dit specifieke trainingsprogramma is gericht op ieders individuele doel. Wil je als recreatief sporter of atleet je performance verbeteren en/of blessures voorkomen? Is je revalidatie afgelopen maar is er nog een kloof om wedstrijdfit/speelklaar te geraken? Wil je aan je algemene gezondheid werken of is je doel van andere aard dan kan je terecht bij ons voor een op jouw maat aangepaste training.

Bij deze screening testen we de mobiliteit en stabiliteit van je verschillende gewrichten en gaan we functionele bewegingspatronen na. Bij deze screening gebruiken we tests van oa Redcord en Spartanova. Dit om op zoek te gaan naar je zwaktes en zogenaamde *weak links* van waaruit we dan een geïndividualiseerd programma maken.

Hierna wordt een oefenprogramma opgesteld dat je gedurende 4 weken 2 of 3 keer in de week bij ons kan komen uitvoeren. De screening wordt besproken en het programma wordt uitgelegd.

De screening + oefenprogramma voor 4 weken kost 100 euro. Een nieuw programma voor 4 weken kost 40 euro.

Voor meer informatie kan je steeds mailen naar Justine (justine@fysiodynamics.be) of Jyrki (jyrki@fysiodynamics.be).

Wij kijken er alvast naar uit!

Het Fysiodynamics-team