

WELKOM

• Geert Scheurweg

• Werkdomein

• OPT-Model



Historiek

- Licentiaat kinesitherapie
- Advanced personal trainer aan de fitness Academy
- Certified Fitness Instructor via American College of Sports Medicine (ACSM)
- Butch Harmon Golf-fitness Coach
- Certified personal trainer via National Academy of Sports Medicine (NASM)
- Certified BenFit coach



Doel van een personal coach

Mensen motiveren, begeleiden en informeren om
de bewegingsgraad in hun leven te verhogen
zodat de levenskwaliteit verhoogt.



Doelgroepen

Mensen die nooit specifiek hebben bewogen en drempelvrees hebben

“Ik wou al lang iets aan mijn conditie doen, maar twijfelde omdat ik niet wist hoe eraan te beginnen. Daarnaast vergen mijn baan en mijn huishouden veel tijd van mij. Daarom is het belangrijk dat ik efficiënt en doelgericht beweeg.”



Doelgroepen

Herstarters



“Vroeger ben ik al wel eens een paar keer gaan lopen en heb ik fitness gedaan. Maar ik had altijd last van vanalles en nog wat. Je weet niet hoe je je lichaam moet aanpakken en ik was het al snel beu. Ik dacht dat we even snel konden vermageren en je goed voelen, maar dit was een grote vergissing. En wat is dan het gevolg? Er is helemaal geen resultaat, integendeel, je voelt je nog slechter.”

Doelgroepen

Mensen met “beweegangst”



“Krijg je van je arts het advies om meer aan lichaamsbeweging te doen om de gevolgen van een chronische aandoening zoals astma, COPD, hartklachten, hoge bloeddruk, diabetes of een andere aandoening te verlichten. Weet je niet hoe je training te starten en wil je met kennis van zaken starten ...”

“Ik wil graag aan mijn figuur werken, maar gezien mijn rugklachten weet ik niet welke oefeningen goed of fout zijn.”

Doelgroepen

Mensen die al bewegen maar die geen verdere vooruitgang ervaren, “plateau-sporters”

“De laatste jaren trainde ik in een kleine fitnessruimte bij mij thuis en hoewel ik al veel vooruitgang heb geboekt, voel ik toch dat ik meer en beter kan. ik wil meer uit mijn trainingen halen. “



Doelgroepen

“Recreant sporters”

“Dit jaar wil ik de Ronde Van Vlaanderen voor amateurs uitfietsen”

“Dit jaar wil ik de 10 miles lopen in een snellere tijd dan vorige jaar.”



Doelgroepen

“De geblesseerde sporter”

*“Dit jaar heb ik een hardnekkige liesblessure gehad en ik wil graag mijn lichaam **preventief** sterker maken en houden zodat ik optimaal kan genieten van mijn sport/ontspanning.”*



Werkwijze: stap 1

1. Verkenkend gesprek:

- De noden en behoeften (doelstellingen)
- Analyse van huidige belasting (job/hobby's)
- Bevraging van de medische voorgeschiedenis

2. Bewegingsanalyse:

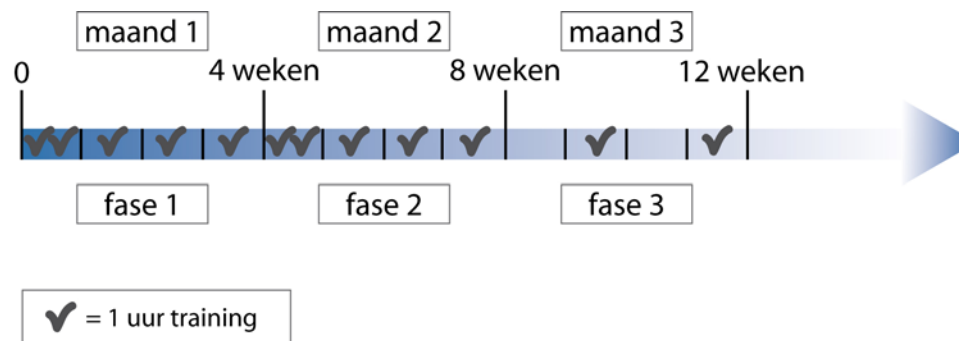
- Statische houding
- Dynamische houding (alg. flexibiliteit/kracht)
- Balans

→ Individueel begeleidingsplan.



Werkwijze

- Traject van 12 weken
- 3 verschillende fasen
 - Fase 1: voorbereidingsfase
 - Fase 2: specifieke fase
 - Fase 3: integratiefase

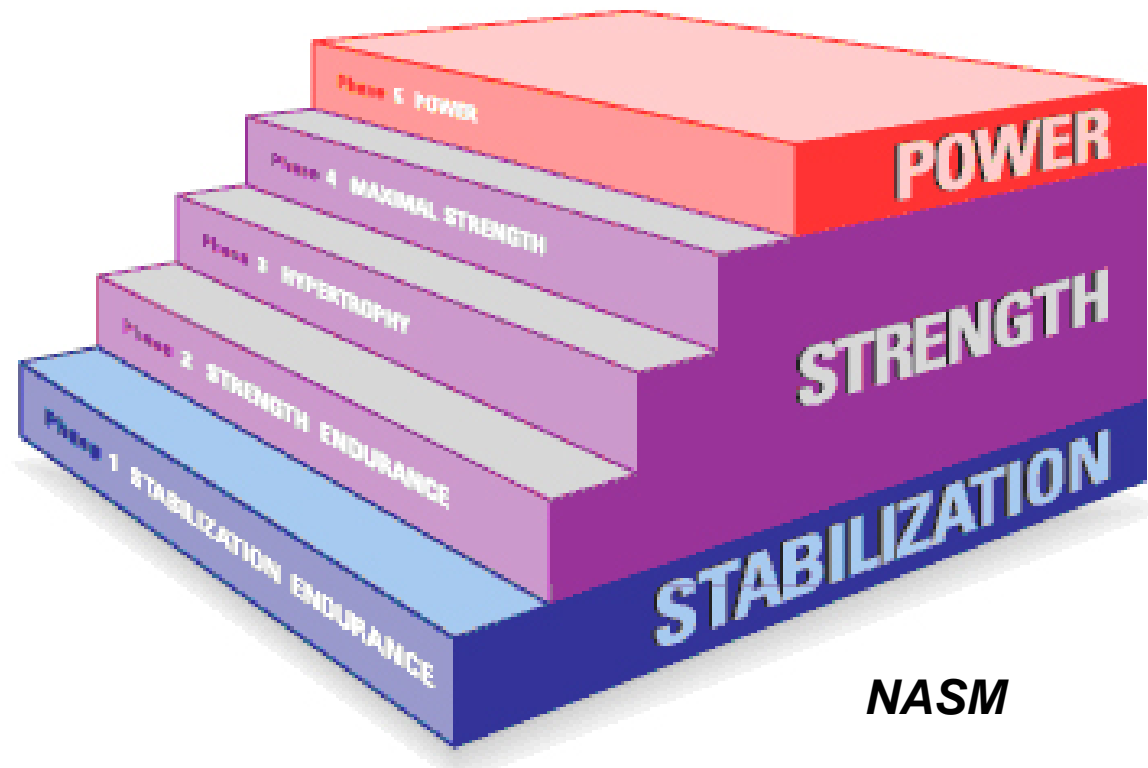


Trainingsinhoud:

- Flexibiliteit en beweeglijkheid
- Rompstabiliteit
- Balans en evenwichtstraining
- Spiertraining (uithouding)
- Cardiorespiratoire training
- Trainingsplan (metingen vertalen in trainingen)



Hulpmiddel: OPT-model



NASM

Systematisch progressie van fase 1 naar fase 2.



Kwaliteitsadvies!

- Wil je van bewegen genieten, ga dan voor kwaliteitsadvies! Bewegen onder begeleiding helpt mensen om vol te houden. Goede voornemens verzanden niet in “aanmodderen”, maar leiden met het juiste advies tot gericht resultaat.



VRAGEN

