

**Programming with ViPR:** Trainen met ViPR is niet enkel gericht op het uitvoeren van gerichte bewegingen maar in een specifieke geïntegreerde strategie in functie van de doelstelling van de klant of van de sessie. ViPR is een fantastische tool en ongelooflijk efficiënt wanneer men ziet hoe ViPR het lichaam voedt als een geïntegreerd systeem.

Tijdens deze workshop zal je ontdekken hoe je een programma kan opbouwen met ViPR zowel voor een startende als voor een gevorderde. Deze strategie bestaat uit bewegingen die progressief worden opgebouwd die de transfer zullen faciliteren van de fysieke training naar de dagelijkse activiteiten of naar de sport.

Hotlines :

- *De 4 fundamenteën van ViPR en hoe deze het gebruik beïnvloeden.*
- *Mobiliseren van het lichaam met ViPR : de beweeglijkheid van de gewrichten bevorderen onder « controle » van de spieren en het bindweefsel (dynamische stabiliteit)*
- *Optimaliseren van de functie van de spieren en van de gewrichten om de coördinatie en het ritme van de bewegingen te optimaliseren.*
- *Kracht ontwikkelen : het versterken van de capaciteit van het spierstelsel op een geïntegreerde wijze in beweging.*

**Spinal Engine:** De wervelkolom bekijken als de 'motor' van ons lichaam om krachten te ontwikkelen, die als de belangrijkste 'actor' van wandelen en lopen wordt gezien, die een invloed heeft op de voet en stijfheid of kracht kan genereren in de hamstrings... Een meer diepgaande analyse van zijn functie in beweging zal je toelaten training op een complete andere manier te bekijken.

Kom naar de workshop en ontdek een vernieuwde manier om te kijken naar de wervelkolom en hoe zijn functie te verbeteren voor efficiënte bewegingen.

**Cross the bridge to 3D training:** Ontdek hoe je oefeningen in 3D kan inpassen in jouw trainingen, in functie van de doelstellingen van de klant. Als vertrekpunt nemen we de klassieke oefeningen vanwaaruit we veranderingen gaan aanbrengen om zo geleidelijk naar het geheel te evolueren om het lichaam te stimuleren en zo een betere spiersynergie te creëren. Tevens zien we ook hoe je in jouw trainingsprogramma's "mobilisers" en "geïntegreerde oefeningen" kan verenigen met jouw andere oefeningen met als doel een beter resultaat te geven aan de klant en om afwisseling te brengen in jouw werk

**3D - Matrix Training:** De workshop "3D Matrix" zal u toelaten om niet alleen een oneindigheid van bewegingen op te bouwen, maar zal eveneens, voor degenen die van de nauwkeurigheid houden, de mogelijkheid geven om te bepalen „wie speelt het spel“ van de myofasciales ketens bij de opbouw van uw strategieën. Precies weten wat men doet, wie speelt welke rol voor welke reactie van het lichaam. Zonder over de veranderingen te spreken die men kan brengen teneinde in te spelen op het hormonale systeem van de klant. Tijdens de workshop gaan we samen bekijken hoe jij jouw eigen matrix kan opbouwen en hoe je dit kan toepassen naar jouw

klanten.

***Fun & Functional:*** Een “spel” heeft de eigenschap om het geheel van het lichaam te mobiliseren, de spieren, de fascia, het bindweefsel en bezit tevens een cardiovasculair deel met een niet onbelangrijke metabolische vraag. Deze trainingsvorm kan hierdoor gebruikt worden voor iedereen, ongeacht de doelstelling, wanneer het door de fitness professional goed aangepast is. Het geeft je de mogelijkheid om FUN toe te voegen aan je trainingen wat een belangrijk aspect is om je klanten gemotiveerd te houden. Komen samen met ons “spelen” en wij voorzien je van een serie van verschillende spelvormen die je direct kan toepassen met je klanten.