

# EFAA.

opleiding & training

## EFAA Personal Trainer Opleiding

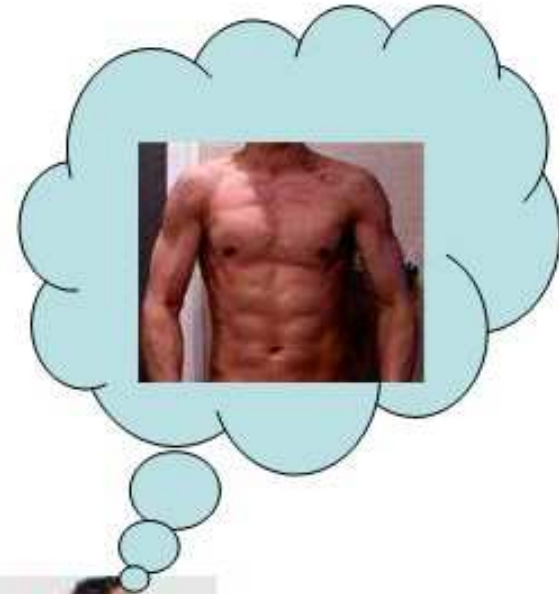


# EFAA.

opleiding & training



Doelstellingen individu  
+  
Fysieke status individu  
+  
Kennis fitnessprofessional  
=  
Trainingsprogramma

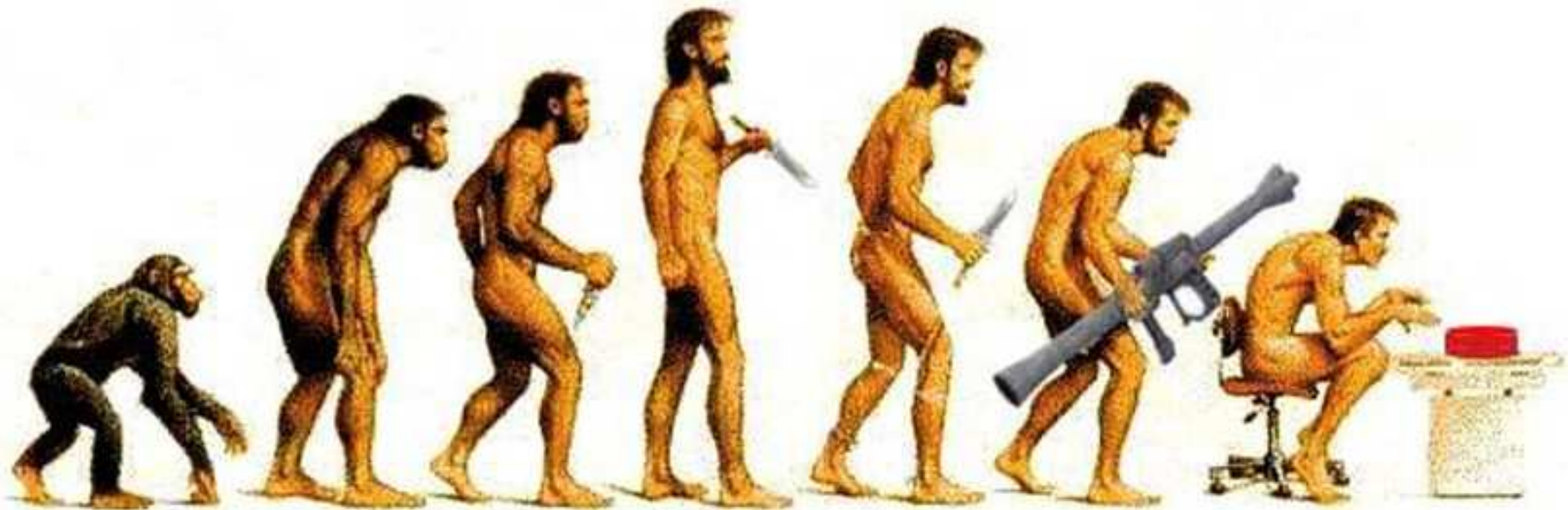


# EFAA.

opleiding & training

De mens van nu:

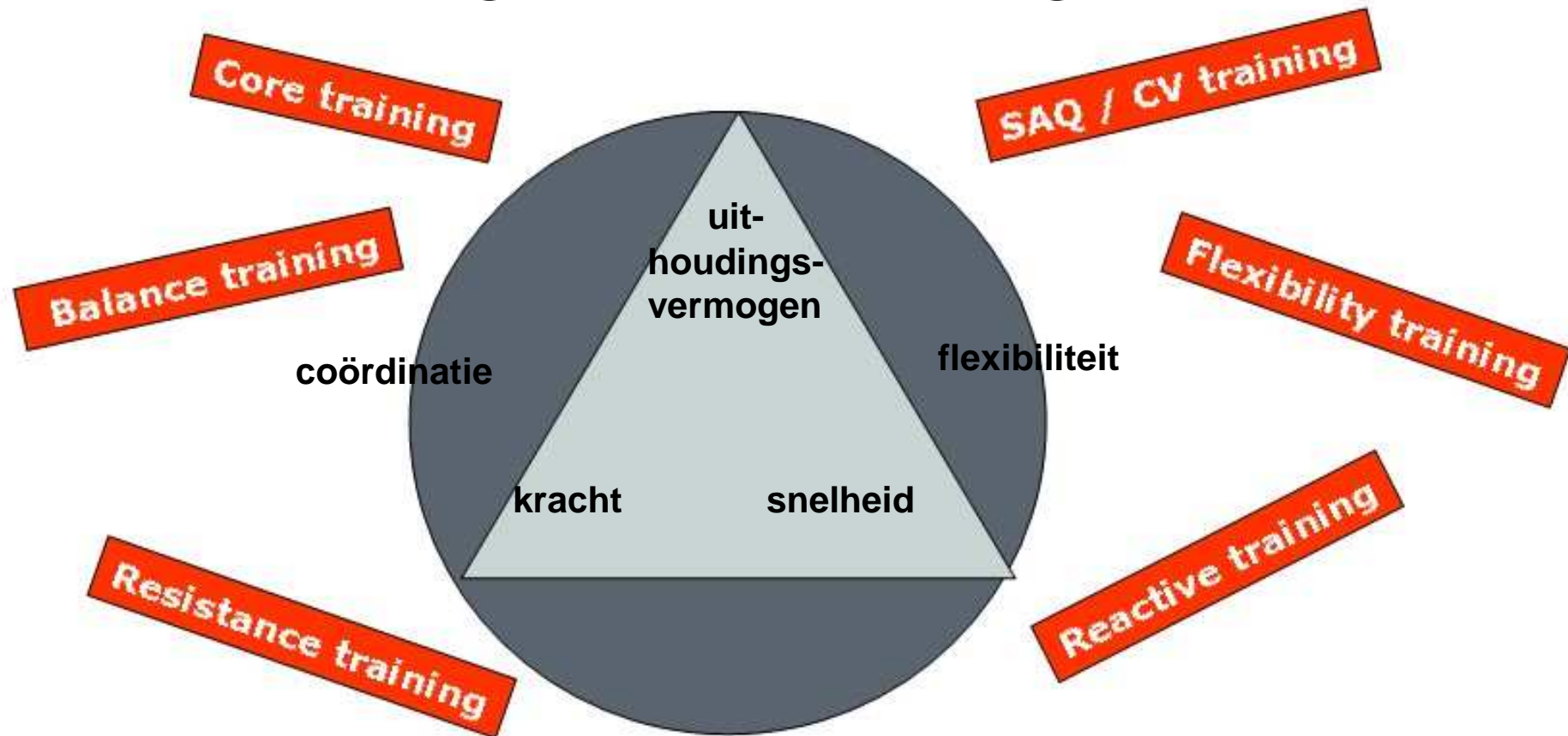
- Minder beweging
- Fysieke aanpassing aan inactieve leefstijl
- Slecht functionerend bewegingsapparaat



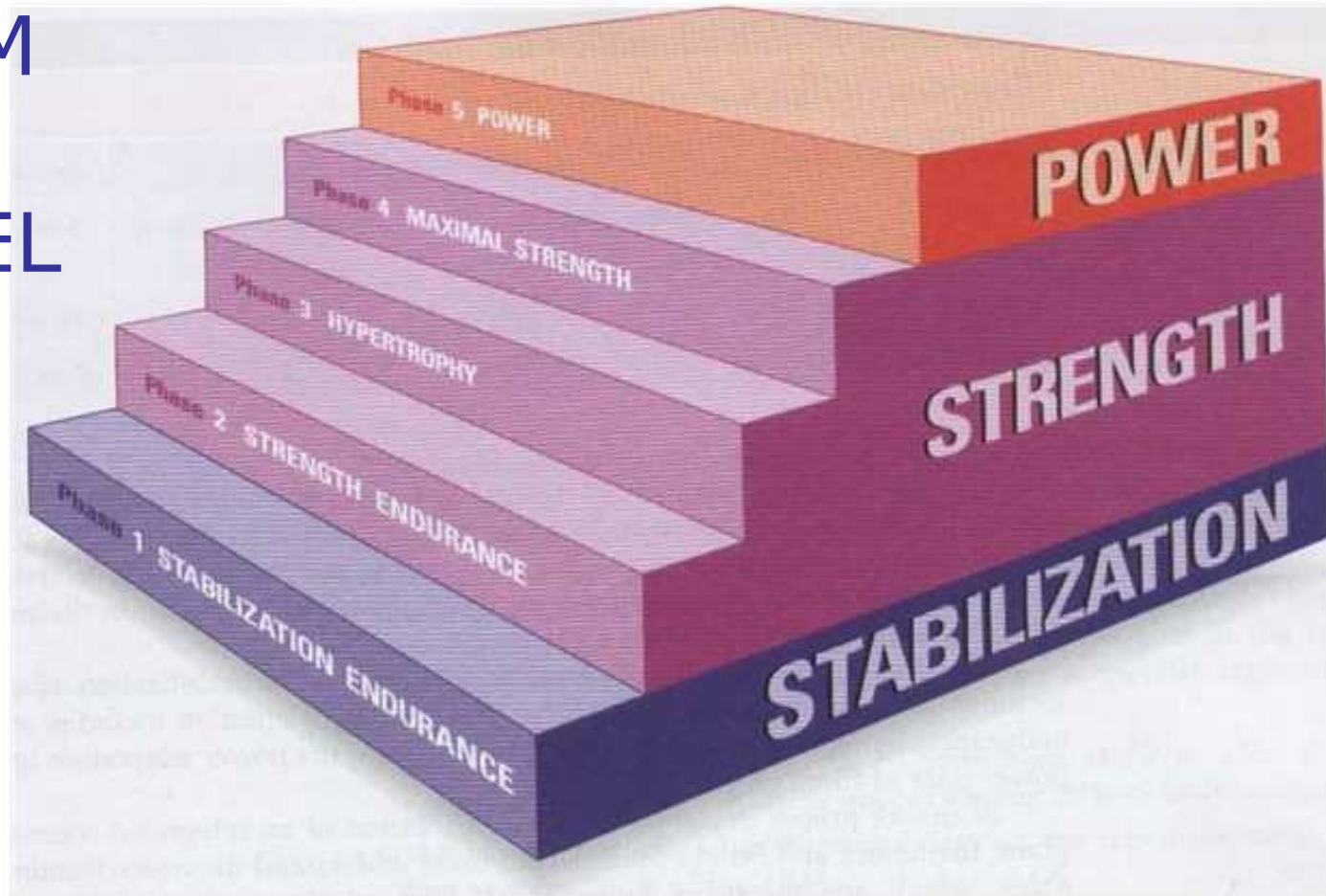
# EFAA.

opleiding & training

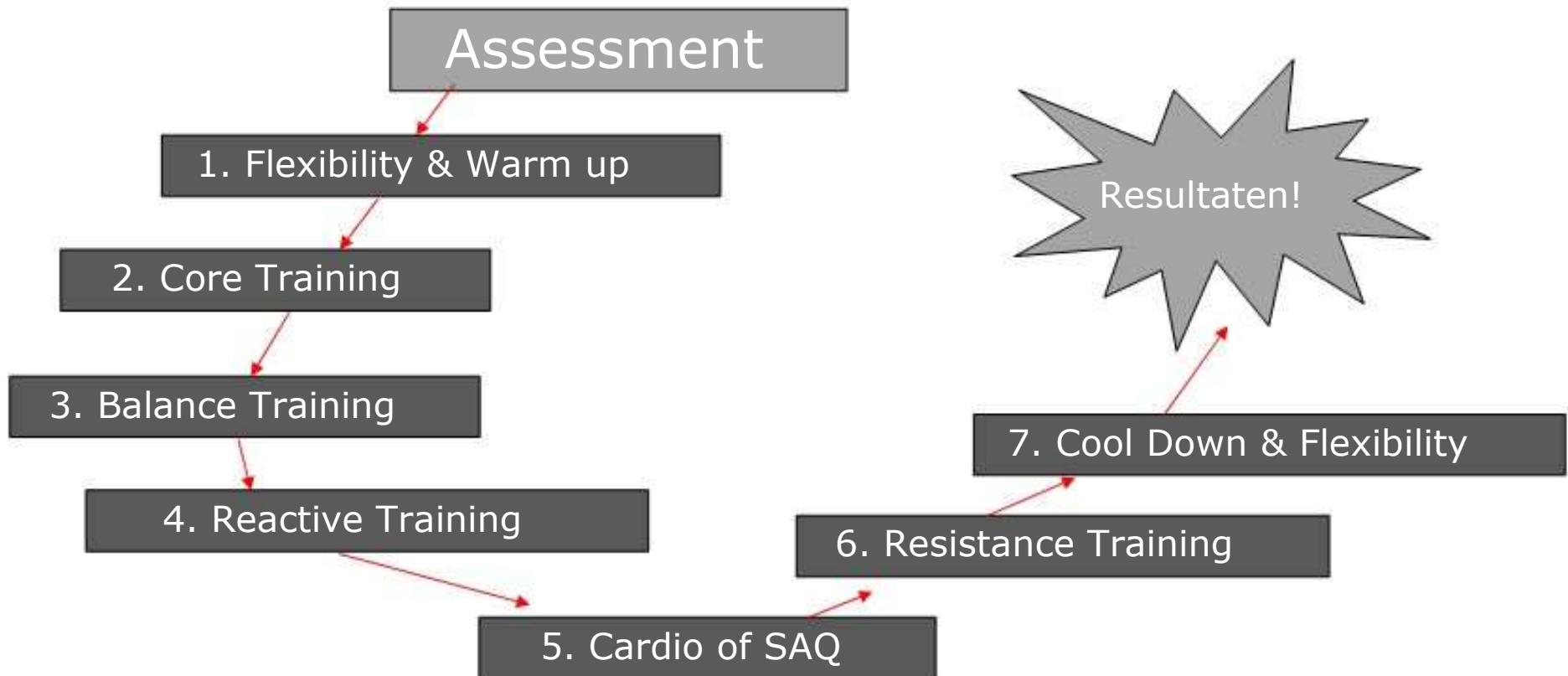
## INTEGRATED TRAINING



## NASM OPT MODEL



## Programma ontwerp



# ASSESSMENT

Subjectieve informatie

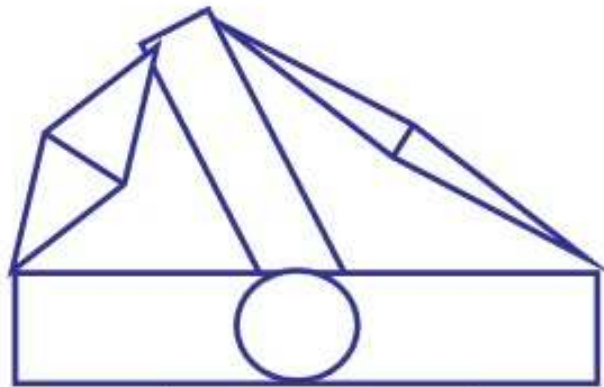
Algemene en medische geschiedenis:

beroep, leefstijl, medische en persoonlijke gegevens

Objectieve informatie:

RHS, bloeddruk, lichaamssamenstelling, CR conditie,  
statische en dynamische bewegingstest, prestatie test

## Houding en beweging assessment



**MUSCLE  
IMBALANCE**

Verstoorde lichaamshouding

Over- en onderactieve spieren (spierdisbalans)



## Houding en beweging assessment

### Dynamische Houding assessment

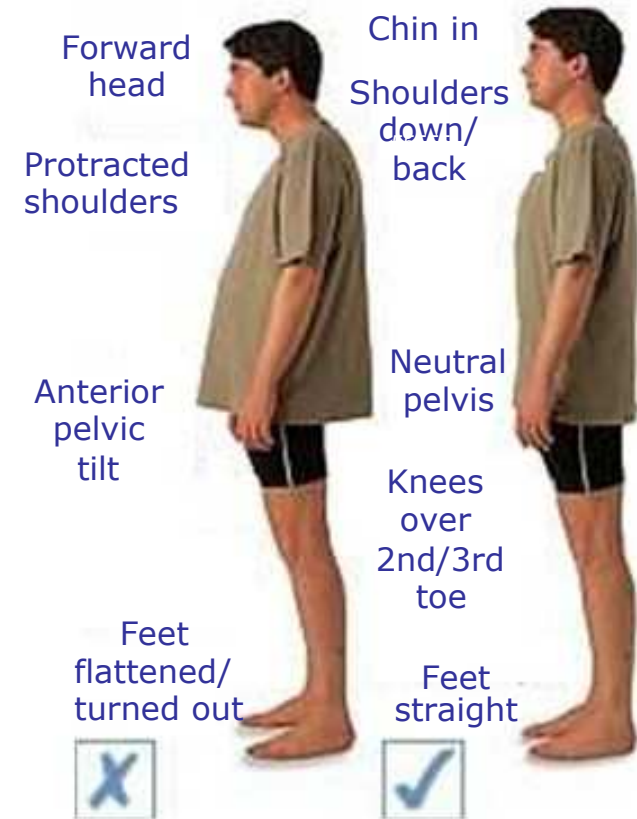
- Overhead Squat
- Single Leg Squat
  - Push
  - Pull

### Prestatie assessment

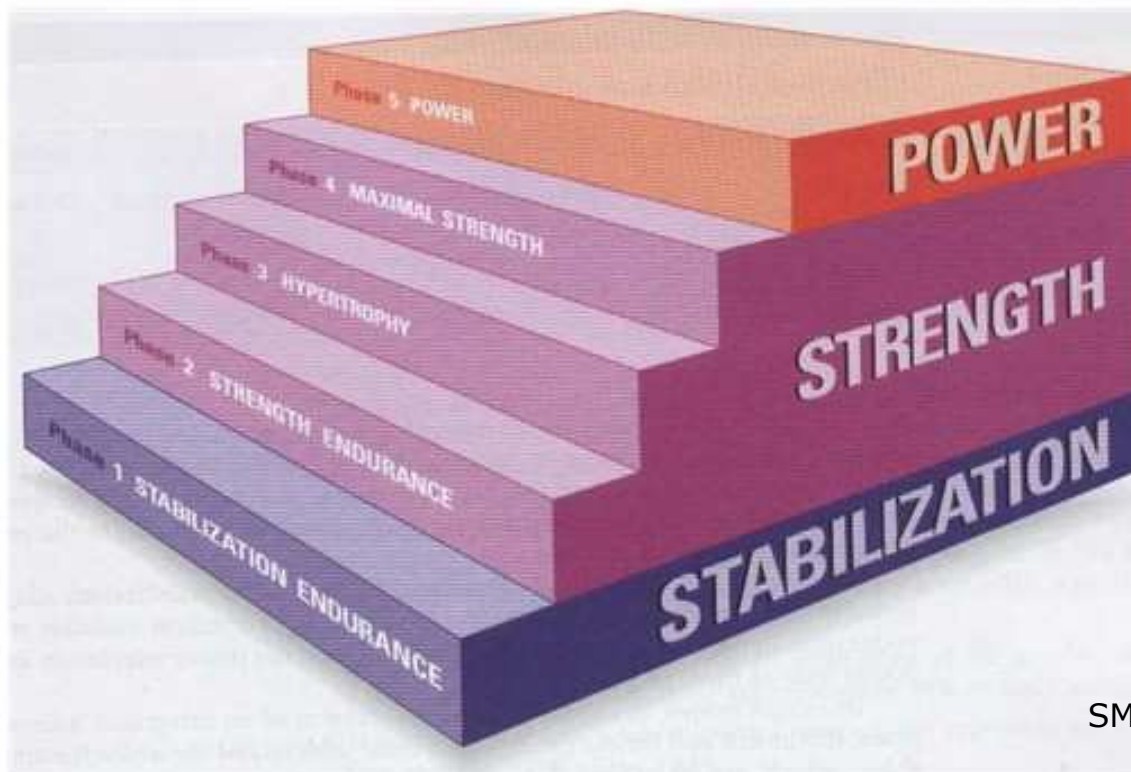
- Davies test
- Shark Skill test

## BELANG VAN EEN GOEDE LICHAAMSHOUDING

- Juiste positie gewrichten verhoogt belastbaarheid lichaam
- Spieren in optimale positie om te werken
- Activatie van juiste spier op het juiste moment
  - Optimale effectiviteit training
- Maakt verschil tussen goede of slechte training



## 1. Flexibility & Warm Up



SMR + Dynamisch

SMR + Actief + CV

SMR + Statisch + CV

SMR=Self Myofascial Release (foamrolling)

## Self Myofascial Release / Foamrolling



### Focus op

- Triggerpoints

- Gastrocnemius/Soleus
- Peroneals
- TFL/IT Band
- Rectus Femoris/Quadriceps
- Adductors
- Piriformis
- Latissimus Dorsi
- Schoudergordel



Dank voor je aandacht.

Meer informatie?

Bel of mail met Peter van Buijtene  
06-41870325  
[p.buijtene@kpnplanet.nl](mailto:p.buijtene@kpnplanet.nl)