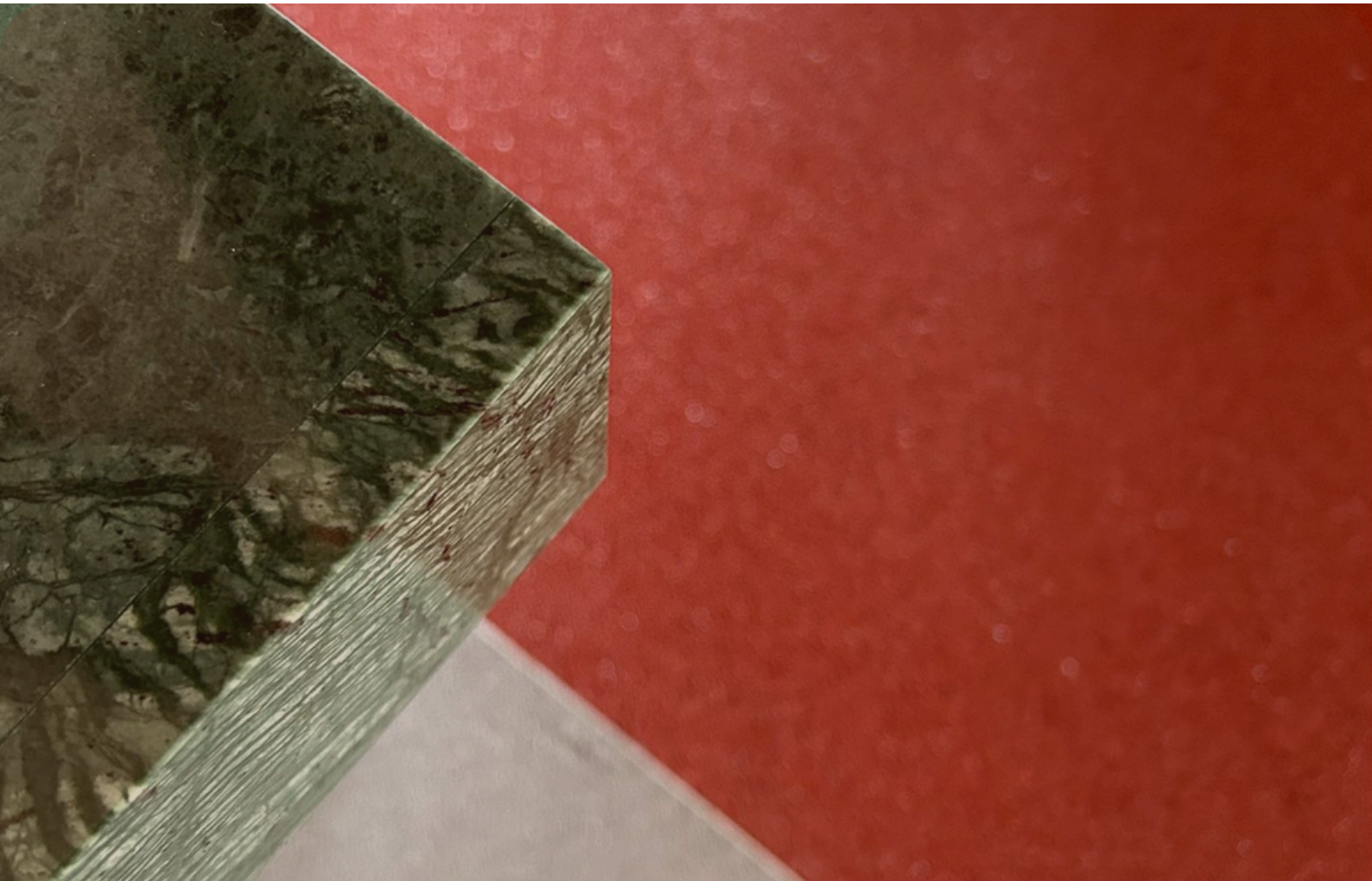




©MOVEGROEPSPRAKTIJK

# LOOPSCREENING

NEW MOMS



# LOOPANALYSE

Pas bevallen en al klaar om die loopschoenen aan te trekken? Misschien niet helemaal het beste idee. Om te weten of ons lichaam opnieuw klaar is om te sporten of te lopen, werken we met een criterium based approach. Waar vroeger werd gezegd dat je na 3 maand sowieso mocht herstarten, voeren we nu een uitgebreide screening uit om te kijken of je die sportschoenen alweer uit de kast kan halen. Niet alleen moet je down under volledig hersteld zijn van de bevalling (gecheckt door een bekkenbodemkinesitherapeut), ook de rest van je lichaam moet er klaar voor zijn! Dit testen we in een uitgebreide loopspecifieke screening. Hierin nemen we je volledige kracht en mobiliteit onder de loep en zoomen we door middel van zowel een 2D video-analyse als ook Runeasi dieper in op je looppatroon.

Na afloop krijgt u gepersonaliseerd advies over uw loopstijl, bespreken we de video-analyse en zoomen we dieper in op welke weak links u best verder aanpakt en op welke manier!

Deze screening kan u zeker ook helpen als u veilig wilt blijven lopen tijdens je zwangerschap!

*Wist je dat?* Postpartum ben je voor het leven! Zijn je kinderen al wat ouder en wil je toch graag ook (her)starten met lopen? Ook dan kan deze screening je verder op weg helpen!



# WAT KAN JE VERWACHTEN?

**Vooraf** aan deze loopscreening krijgt u een prescreeningsvragenlijst doorgestuurd. Hier zoomen we dieper in op je verwachtingen, doelstellingen, blessuregeschiedenis,...

We overlopen deze vragen kort bij de start. Nadien wordt er een uitgebreide testing gedaan van zowel kracht- als mobiliteit en doen we ook een volledige functionele screening. Hierna is het dan eindelijk tijd om je loopschoenen aan te trekken. Op de loopband werken we met zowel een 2D-video-analyse alsook Runeasi.

**Na afloop** krijgt u gepersonaliseerd advies over uw loopstijl, bespreken we de video-analyse en zoomen we dieper in op welke weak links u best verder aanpakt en op welke manier!

Geen idee waar te beginnen of twijfels of je wel goed bezig bent? Kwaaltjes of onderliggende aandoeningen? Consulteer dan zeker een arts/ kine voor hulp en advies!

## VOOR WIE

- Nieuwe loopstarters
- Lopers tijdens de zwangerschap
- Return to runners postpartum
- Loop'herstarters'



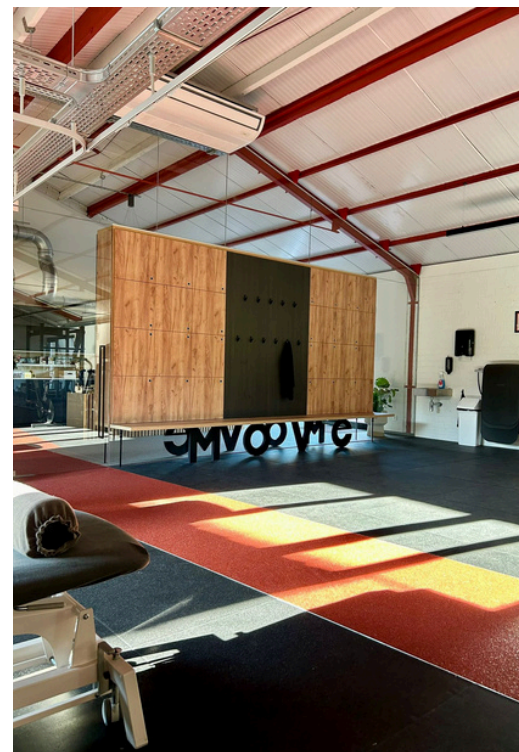
## INHOUD

- Prescreening vragenlijst + intake
- Meting kracht/ stabiliteit/ lenigheid
- Runeasi analyse
- Bespreking resultaten a.d.h.v. persoonlijk rapport
- Tips & oefeningen om looptechniek te verbeteren
- Advies ivm eventuele verdere opvolging



## LOOPSCREENING FOR NEWMOMS

Als u nog vragen heeft, aarzel dan niet om contact op te nemen met Margot ([margot@makeamove.be](mailto:margot@makeamove.be) - 0494928307) of maak een afspraak via [016 44 76 37](tel:016447637)



## MEEBRENGEN

- Short + T-shirt in verschillende kleur
- Huidige (en nieuwe) loopschoenen + eventueel (steun)zolen
- Trainingsschema/ trainingsdata/ eventuele verslagen voorafgaande testings of inspanningstest



## PRAKTISCH

- €200 (2u)
- Verdere opvolging €39 30min individuele begeleiding + mogelijkheid om verder te trainen na sessie in onze oefenzaal (eventuele terugbetaling met kinevoorschrift)



# CONTACT OF VRAGEN

margot@makeamove.be - 0494 92 83 07  
of maak een afspraak via 016 44 76 37

Move groepspraktijk  
AArschotsesteenweg 260  
3012 Wilsele  
[www.makeamove.be](http://www.makeamove.be)

