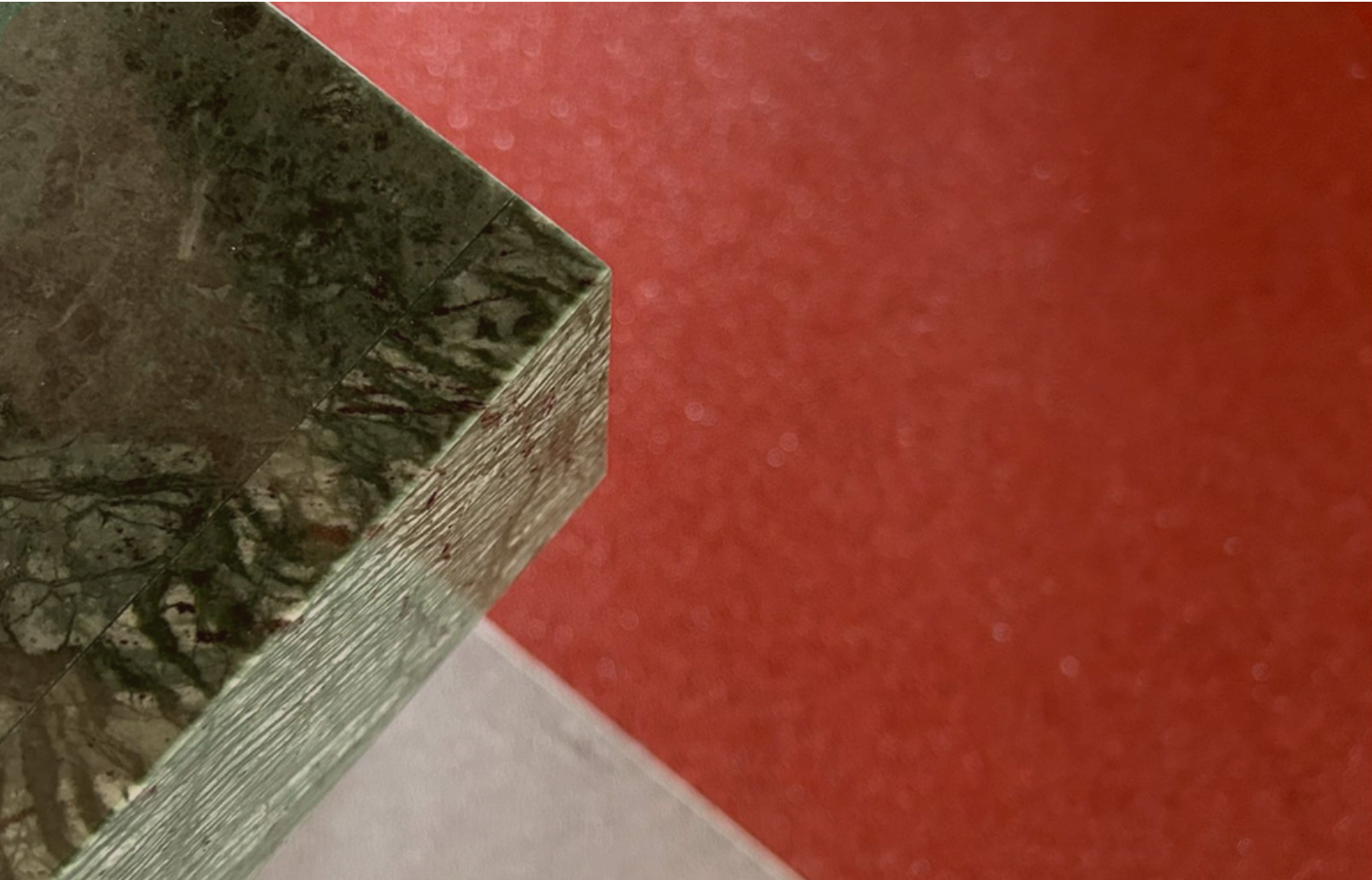




©MOVEGROEPSPRAKTIJK

# LOOPSCREENING





# LOOPSCREENING

Ook gebeten door de loopmicrobe en benieuwd hoe jouw looppatroon er nu eigenlijk uitziet? Doorwinterde loper met af en toe een blessure? Of gewoon lekker elke week het hoofd even vrijmaken door de loopschoenen aan te trekken en nu wil je net dat tikkeltje meer en beter? Dan kan een looptechnische analyse jou helpen!

Voor zowel atleet als recreatieve loper kan het interessant zijn om je looppatroon eens onder de loep te nemen.

Voorafgaand 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 bewegingsscreening. 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!

Ben je zwanger of net bevallen? Neem dan zeker eens een kijkje bij onze Looptechnische screening voor Newmoms!

Als u nog vragen heeft, aarzel dan niet om contact op te nemen met Margot [margot@makeamove.be](mailto:margot@makeamove.be) - 0494/928307

OF

Joachim [Joachim@makeamove.be](mailto:Joachim@makeamove.be) - 0474/306957

OF

maak een afspraak via [016 44 76 37](tel:016447637)





# 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 als ook 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!

# CONTACT OF VRAGEN

Als u nog vragen heeft, aarzel dan niet om contact op te nemen met

Margot - [Margot@makeamove.be](mailto:Margot@makeamove.be) - 0494/928307

OF

Joachim - [Joachim@makeamove.be](mailto:Joachim@makeamove.be) - 0474/306957

OF

Maak een afspraak via [016 44 76 37](tel:016447637).

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





## VOOR WIE

- Blessuregevoelige lopers, lopers met huidige overbelasting of overbelasting in de voorgeschiedenis
- Lopers met een specifiek doel om sneller en efficiënter te kunnen lopen
- Nieuwe loopstarters



## 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

Als u nog vragen heeft, aarzel dan niet om contact op te nemen met

**Margot**

[margot@makeamove.be](mailto:margot@makeamove.be) - 0494/928307

**Joachim**

[joachim@makeamove.be](mailto:joachim@makeamove.be) - 0474/306957

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
- Trainingschema/ trainingsdata/ eventuele verslagen voorafgaande testings of inspanningstest



## PRAKTISCH

- €210 (2u)
- Verdere opvolging €39  
30min individuele begeleiding + mogelijkheid om verder te trainen na sessie in onze oefenzaal (eventuele terugbetaling met kinevoorschrift)



## VOOR WIE

- Blessuregevoelige lopers, lopers met huidige overbelasting of overbelasting in de voorgeschiedenis
- Lopers met een specifiek doel om sneller en efficiënter te kunnen lopen
- Nieuwe loopstarters



## 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

Als u nog vragen heeft, aarzel dan niet om contact op te nemen met

**Margot**

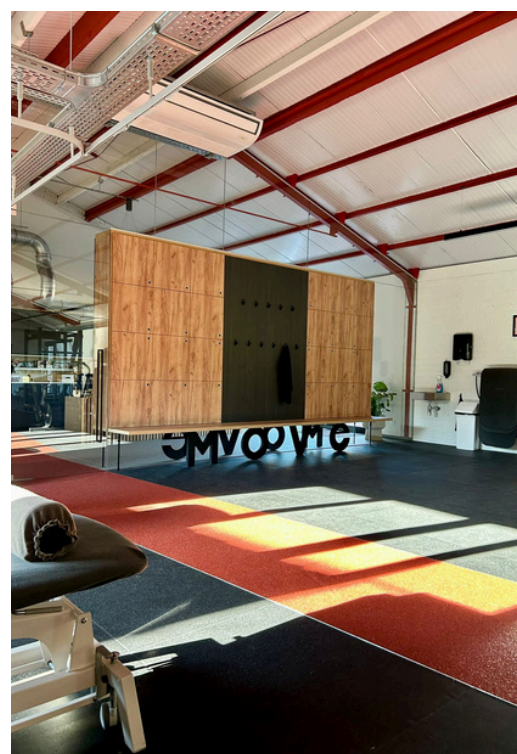
[margot@makeamove.be](mailto:margot@makeamove.be) - 0494/928307

**Joachim**

[joachim@makeamove.be](mailto:joachim@makeamove.be) - 0474/306957

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
- Trainingschema/ trainingsdata/ eventuele verslagen voorafgaande testings of inspanningstest



## PRAKTISCH

- €210 (2u)
- Verdere opvolging €39  
30min individuele begeleiding + mogelijkheid om verder te trainen na sessie in onze oefenzaal (eventuele terugbetaling met kinevoorschrift)

# move

Altijd klaar om u te helpen  
In ons multidisciplinair team heeft ieder zijn  
specialiteiten, maar we gaan allemaal voor jouw  
gezondheid.

## Groepspraktijk

### **KINESITHERAPIE**

Professionele kinesitherapie op maat om pijn te verlichten, blessures te herstellen en je lichaam sterker en gezonder te maken.

### **VOEDING**

Persoonlijk voedingsadvies om jouw gezondheid, energie en prestaties te verbeteren, afgestemd op jouw doelen en behoeften.

### **SPORT**

Ontdek ons aanbod groepslessen en individuele begeleiding.

### **ZWANGERSCHAPBEGELEIDING**

Complete zwangerschapsbegeleiding van pre- tot postnatale kinesitherapie en babymassage in samenwerking met onze vroedvrouw.

### **LOCATIE**

Aarschotsesteenweg 260  
3012 Wilsle

### **CONTACT**

info@makeamove.be  
016 44 67 37

KINE  
VOEDING  
SPORT



# Groepslessen

## **MOVE**

Conditie en kracht training op ieder zijn maat. Aan de hand van jouw individueel plan ga je aan de slag onder onze deskundige begeleiding.

## **MOVE TO RUN**

Loopspecifieke training voor iedereen die zijn conditie en kracht wil verbeteren en blessure vrij wil blijven lopen!

## **FULL BODY TRAINING**

Wekelijkse circuittraining met focus op kracht, uithouding, explosiviteit en stabiliteit, aangepast aan jouw niveau.

## **LOOPSCREENING**

Op basis van een uitgebreide screening op (Video-analyse & Runeasi) en naast (kracht, mobiliteit, functioneel) de loopband stellen we een plan op om aan jouw weak links te werken en je loopdoelen veilig te halen!



# Personal training

## **PERSONAL TRAINING**

Onze personal trainer biedt op maat gemaakte begeleiding om je fitheid, kracht en gezondheid te verbeteren, met een focus op jouw persoonlijke doelen.

## **DUO EN SMALL GROUP TRAINING**

Train samen in kleine groepen van 2 tot 4 personen, met persoonlijke begeleiding op maat! Stel je eigen groep samen met vrienden, familie of collega's.

