



HIGH PERFORMANCE TECHNOLOGIE TESTEN EN METEN ANNO 2006

Start: Najaar 2006

Inschrijven: www.irsk.be

Meer info contacteer Dhr. Gino Desmit 0497/26.50.69 of docent Jef Geys 0475/ 58.48.25

1. Basis Module (nieuwe inzichten in individueel testen en trainen)

- OmegaWave
- Healthmanager
- Krachtanalyse
- Vibratietraining
- Hoogtetraining

Duur: 1 lesdag (9u – 17u)

Doel: Interesse opwekken om zich later in te schrijven tot het volgen van 1 of meerdere modules

Doelgroep: (sport)artsen, (sport)kinesitherapeuten, trainers, fitnessbegeleiders

Prijs: € 90,00

2. OmegaWave Module (fitheidsmetingen – conditietest – totaal functioneren vh lichaam)

- Optimaliseren van trainingsbelasting en fitheidsmetingen;
- Conditietest + hartslagfrequentie bepalingen voor het trainen van de 3 energiesystemen;
- Herstelcurve registreren, rekening houdend met o.a. centraal zenuwstelsel, autonoom zenuwstelsel, detoxificatiesysteem (lever-nieren), hormonaal systeem (hypofyse-hypothalamus-bijnierschors), hart- longstelsel, ...;
- Toepasbaar bij iedereen vanaf een leeftijd van 12 jaar, de test wordt passief uitgevoerd en de testduur bedraagt 15 min zonder bloed te prikken.

Duur: 3 lesdagen (9u30 t.e.m. 16u)

Doel: Inzicht creëren in het totaal functioneren van het lichaam rekening houdend met de verschillende systemen die worden gebruikt bij het leveren van fysieke inspanningen.

Prijs: € 270,00

3. Healthmanager Module (stressmeting – gezondheidsadvies)

- Stresstest (fysieke stress – mentale stress)
- Fitnesstest (pompp functie vh hart, toestand bloedvaten, graad van getraindheid)
- Weergave van de functionele leeftijd (analyse van de levensstijl)
- Totale gezondheidsrisico voor het lichaam op basis van de aanwezig stress (uitgedrukt in %)

- Toepasbaar bij iedereen vanaf een leeftijd van 15 jaar, de test wordt passief uitgevoerd en de testduur bedraagt 10 min zonder bloed te prikken.

Duur: 3 lesdagen (9u30 t.e.m. 16u)

Doel: Persoonlijk gezondheidsprofiel opmaken van uw testpersoon, evaluatie van de invloed van uw therapie en/of training op het lichaam van patiënt en/of sporter.

Prijs: € 270,00

4. *Krachtanalyse Module*

- kracht-snelheidscurve; het meten van de 1 RM of de maximale snelheid;
- kracht-vermogen of power-curve en de optimale belasting voor powertraining;
- spiervezeltypering, dus het percentage Fast Twitch of Slow Twitch spiervezels;
- explosieve krachtparameters als : Squat Jump, Counter-Movement-Jump, reactiviteit, 15-, 30- en 60 seconden sprongen voor alactisch- en lactisch uithoudingsvermogen;
- EMG-activiteit, bijvoorbeeld het verloop van de spieractiviteit van de quadriceps binnen een serie kniebuigingen of knie-extensions;
- versnellingsvermogen en maximale snelheid via elektronische tijdmeting;
- links-rechts-verschillen in kracht zijnde force-power(belangrijk bij diagnose en rehabilitatie van blessures);
- Goniometrie.

Duur: 3 lesdagen (9u30 t.e.m. 16u)

Doel: Persoonlijk krachtanalyse opstellen van uw testpersoon, met als visie test zoals je traint en train zoals je test. Dit apparaat wordt zowel gebruikt voor het evalueren van patiënten alsook sporters.

Prijs: € 270,00

5. *Vibratietraining Module*

- Wat is vibratietraining, onderscheid maken tussen WBV en lokale vibratie;
- Wat doet WBV en lokale vibratietraining;
- Toepasbaarheid van WBV en lokale vibratietraining bij patiënten en/of sporters;
- Opstellen van individuele protocols rekening houdend met de reeds verschenen wetenschappelijke literatuur.

Duur: 3 lesdagen (9u30 t.e.m. 16u)

Doel: De toepasbaarheid van vibratietraining bij patiënten en/of sporters, onderscheid maken tussen whole body vibratietraining en lokale vibratietraining. Opstellen van individuele protocols vanuit wetenschappelijk standpunt.

Prijs: € 270,00

6. Hoogtetraining Module

- Evolutie van hoogtetraining (stages – tenten – kamers – apparaten)
- Effecten van hoogtetraining op het menselijk lichaam (passief – actief)
- Toepasbaarheid van hoogtetraining (passief – actief) bij patiënten en/of sporters;
- Opstellen van individuele protocols rekening houdend met de reeds verschenen wetenschappelijke literatuur.

Duur: 3 lesdagen (9u30 t.e.m. 16u)

Doel: De toepasbaarheid van hoogtetraining (passief – actief) bij sporters en patiënten. Opstellen van individuele protocols vanuit wetenschappelijk standpunt.

Prijs: € 270,00



[Meer Info](#)



[Meer Info](#)

PrimeFit
_be

Duineneind 16 bus 4

2460 Kasterlee

Tel: 014/23.63.60

Gsm: 0475/58.48.25

Fax: 0475/58.01.48

info@primefit.be

jef.geys@primefit.be