

STERK PERSONAL TRAINING

# Corestability

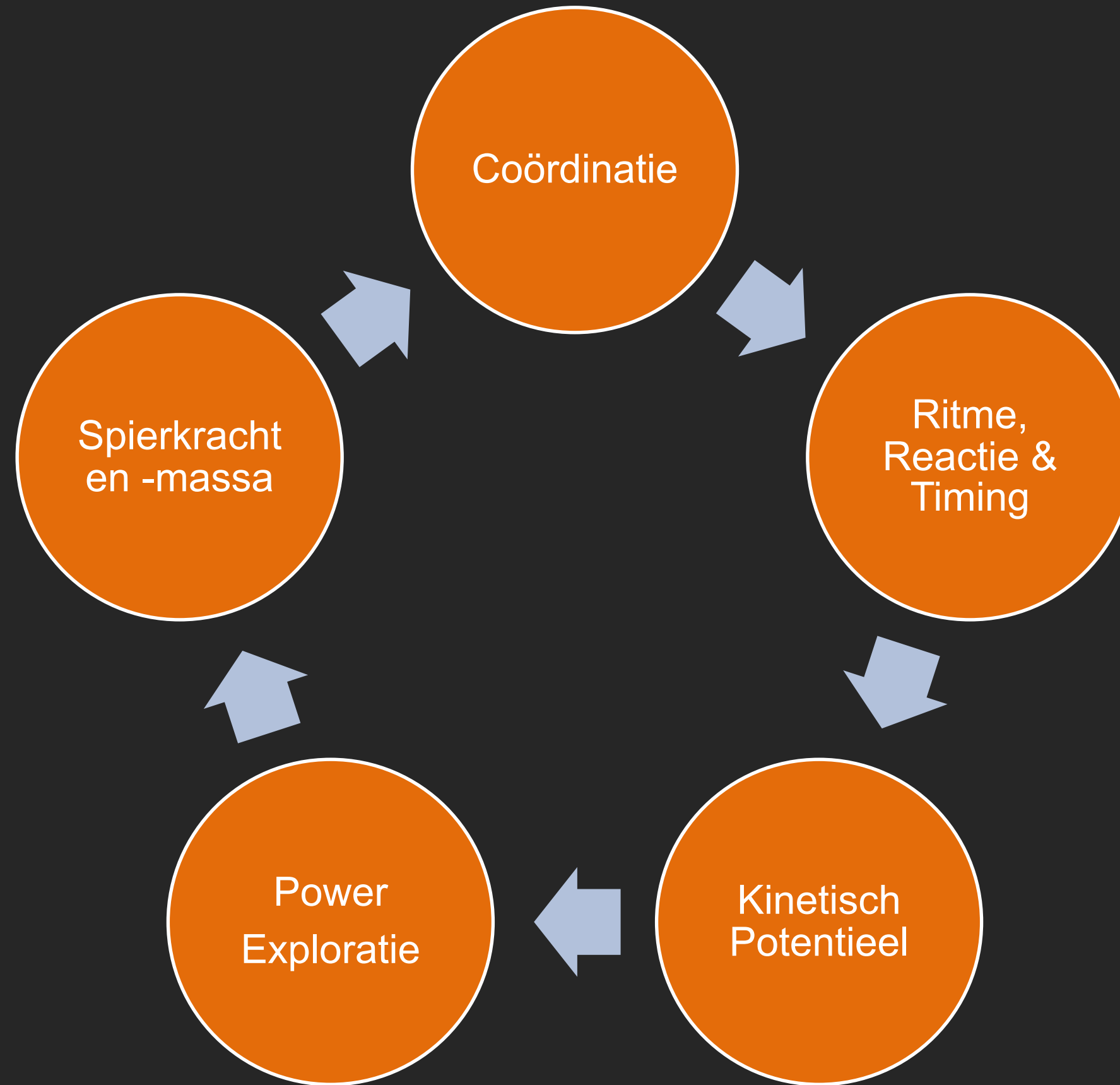
met Hannes Malfait



# Hoe begin ik eraan?

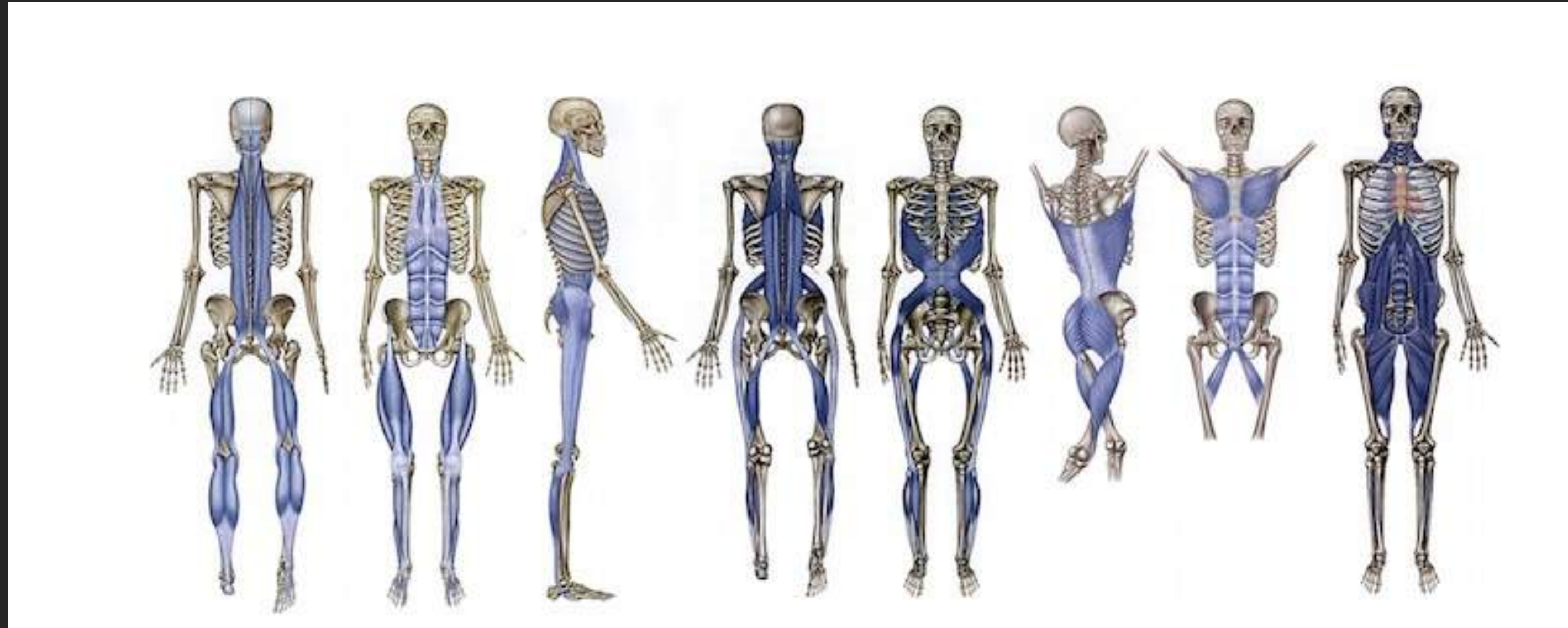


**STERK.**



Wat is het doel van  
corestability?

# Coördinatie & Stabiliteit

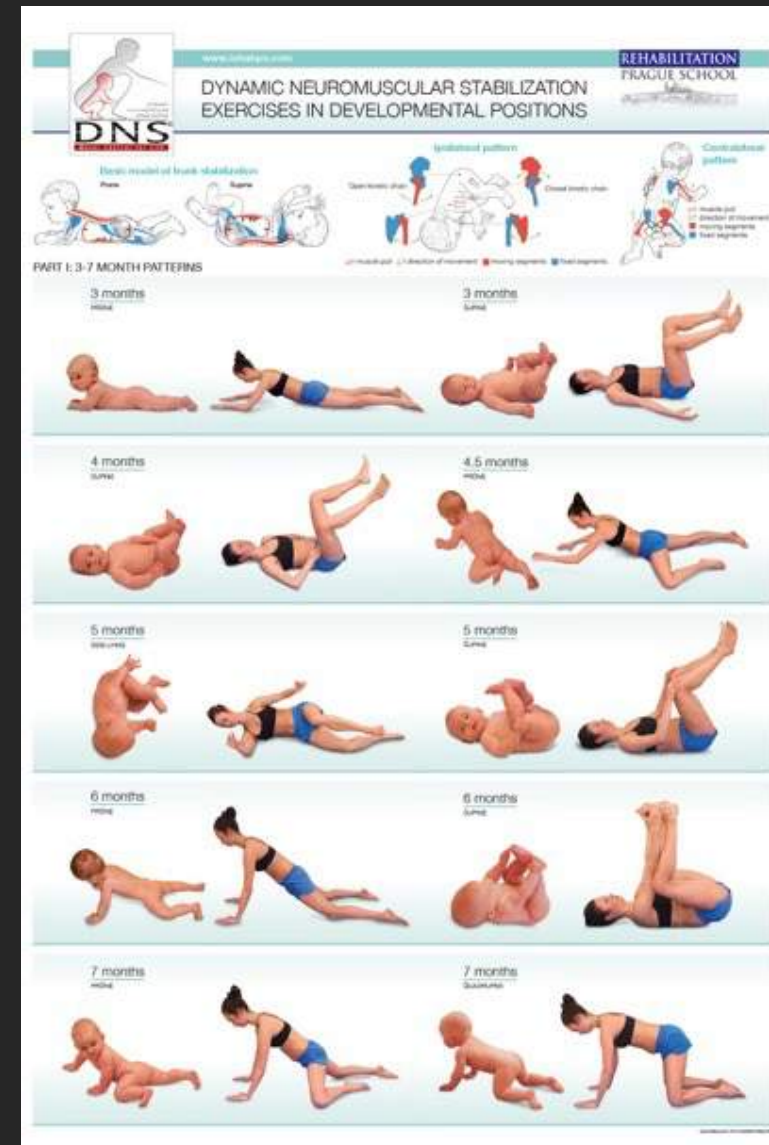
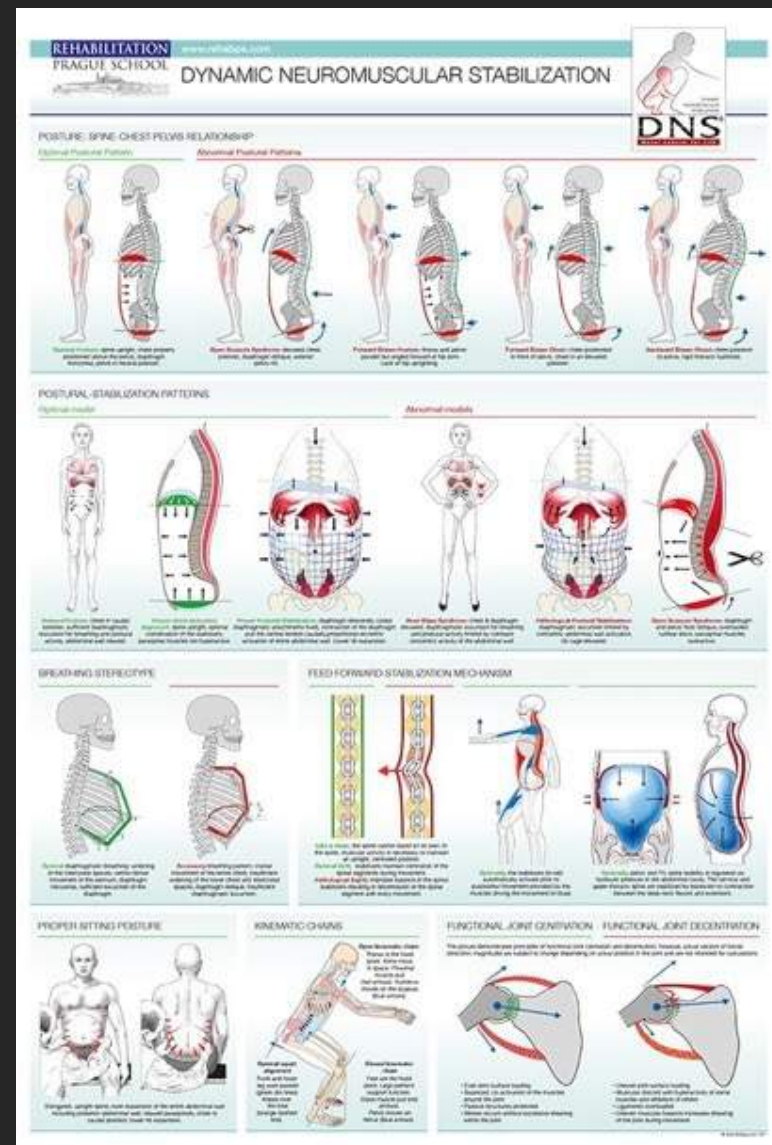


Anatomy Trains Myofasciale Spierketens

Zou het kunnen dat  
klassieke core stability ons  
fragieler maakt in plaats van  
sterker?

**STERK.**

# Coördinatie & Stabiliteit



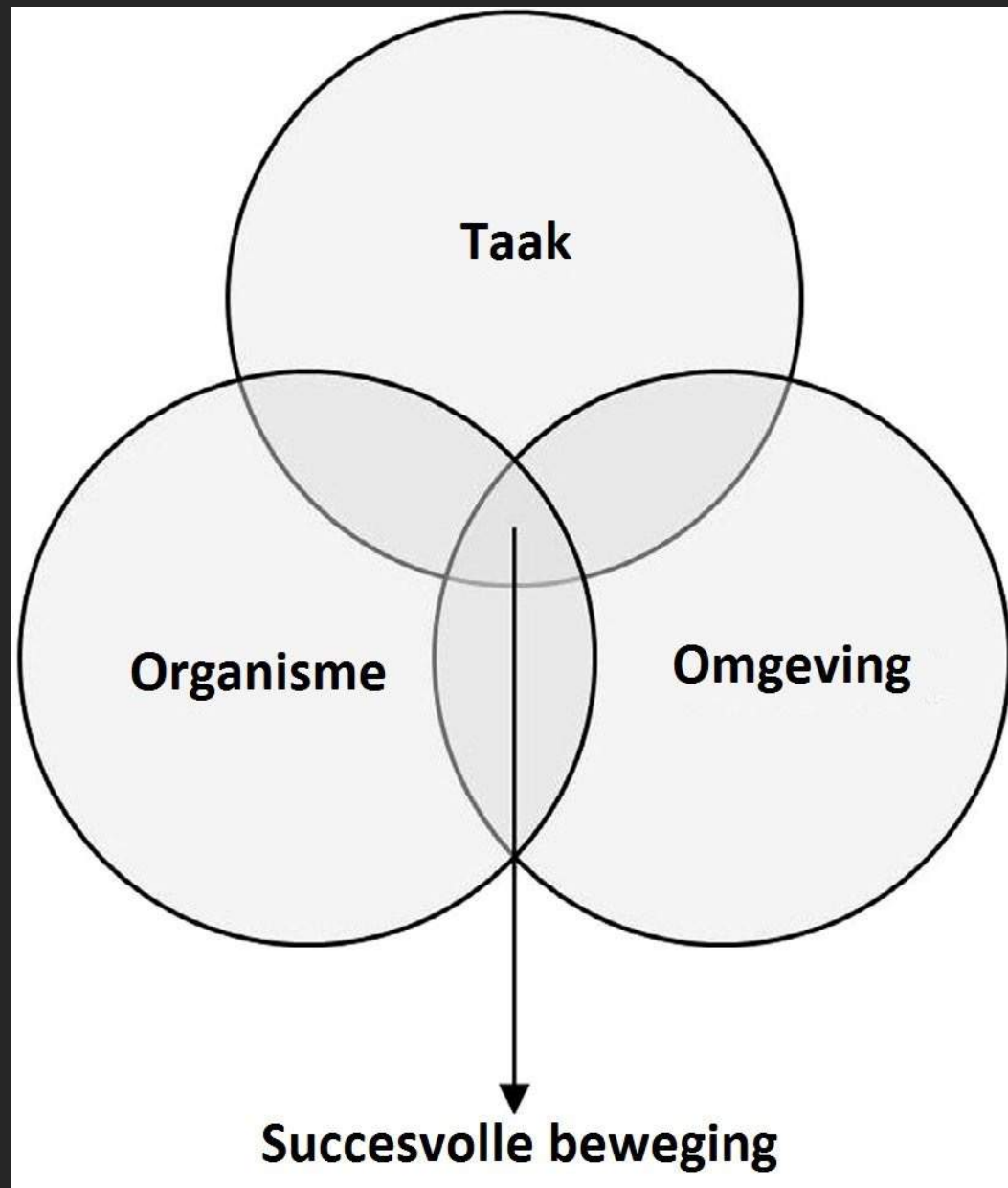
Dynamic Neuromuscular Stabilization

Waarom bewegen we in de  
trainingszaal nog steeds op zo'n  
voorspelbare manier terwijl het  
dagdagelijkse leven en sportieve  
activiteiten vol onverwachte  
wendingen zitten?

**STERK.**



# Exploratie



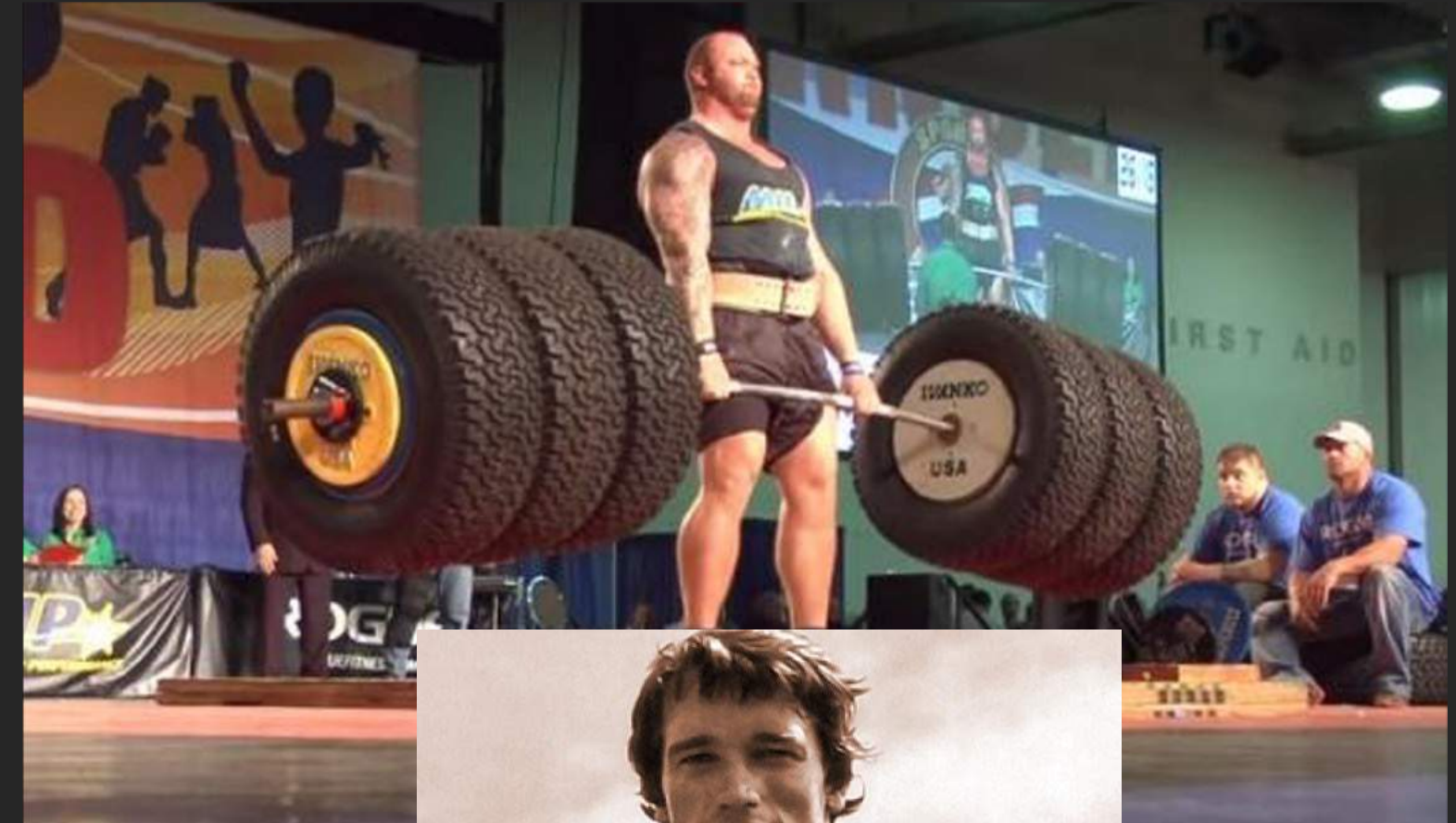
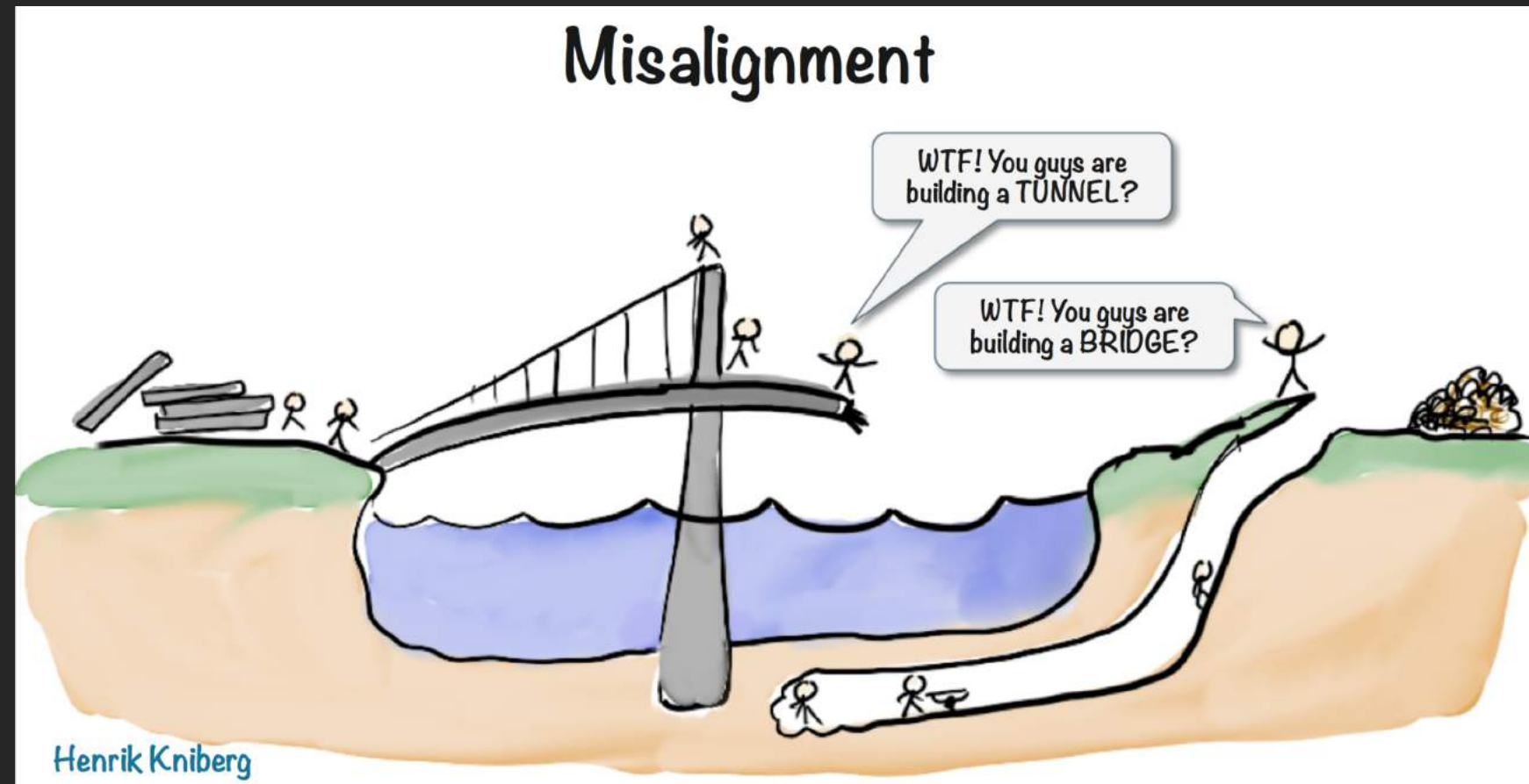
De constraints-led approach



Wanneer is je core  
**STERK** genoeg?

**STERK.**

# Spierkracht en -massa



**STERK.**

Vragen?

# Wat neem je mee?



**STERK.**