

Sport Masseur:

Een sportmassage vereist een manuele techniek, waarbij stevige stimulerende handgrepen, wrijvingen, knedingen en fricties dieperliggende structuren in je lichaam worden losgewerkt. De afvalstoffen in de spieren worden hierdoor sneller afgevoerd. Het spierherstel en recuperatie zal hierdoor sneller verlopen.

Methodiek

Dit is een praktische training over 7 avonden. Je kan vooraf de voorbereidende module Basiskennis Bewegingsstelsel volgen. Nadien tijdens de praktijkmodule sportmassage worden alle kneepjes van het vak aangeleerd om een goede sportmassage te geven. Een sportmassage wordt zowel voor als na een training, activiteit of wedstrijd gegeven. Als onderdeel van je opwarming net voor een wedstrijd noemen we dit de snelle stimulerende sportmassage. De doelstelling kan divers zijn:

- Opwarming spieren
- Doorbloeding stimuleren
- Je lichaam klaarstomen voor de inspanning

Na de activiteit, bij klachten of gewoon als ontspanning wordt de sederende sportmassage toegepast.

Deze 7 praktische lessen worden gebruikt om de sportmassagetechnieken aan te leren, zodat de cursist in staat is om zelfstandig een sportmassage te geven. Aan de deelnemers wordt gevraagd om een grote handdoek mee te brengen en gemakkelijk zittende kledij aan te trekken.

Doelgroep: iedereen die interesse heeft om bij te dragen tot de verbetering en/of instandhouding van de sportieve prestaties, voorbereiding of recuperatie van de recreatieve of professionele sporter(s).

[Ja, ik schrijf in!](#)
[€369p.p.](#)

Over Bjorn Rondags.

PRAKTIJK
RONDAGS
ERGOTHERAPIE, MASSAGE & COACHING

Wanneer ik mensen masseer, is mijn doel om ze op een betere manier naar buiten te laten stappen dan dat ze binnenkwamen. Door hen een ontspannend moment te geven, pijn te verlichten, vastzittende spieren weg te werken, ... werk je mee aan de gezondheid van andere mensen.



Ik ben van opleiding ergotherapeut. Binnen deze sector ben ik ook tewerkgesteld in het buitengewoon lager onderwijs. Daarnaast volgde ik diverse massageopleidingen bij verschillende centra. Sinds 2018 begeleid ik sporters en niet – sporters met massages in mijn eigen praktijk. Voorbereiden op (sport)activiteiten, verhelpen van lichamelijke klachten en zorgen voor momenten van rust zijn mijn voornaamste doelstellingen. Daarnaast ben ik verbonden aan het Martin's Hotel in Bilzen, waar ik regelmatig massages uitvoer.

www.praktijkronbags.be

info@praktijkronbags.be