

RGYM SQUAT CLINICS

De squat (kniebuigen) is een oefening die elke trainer op de juiste manier, bij elk individu, zou moeten kunnen toepassen.

In sommige gevallen treden er complicaties op, die naar onze mening verbeterd zouden moeten worden.

Veel voorkomende complicaties en of vragen zijn (maar zullen zich zeker niet beperken tot):

- Hoe diep moet ik squatten?
- Hoe activeer ik optimaal mijn bilspieren?
- Hoe activeer ik optimaal mijn beenspieren?
- Hoe moet ik 'bracen'?
- Wat is de optimale stand van de voeten?
- Hoe voorkom ik dat mijn bovenlichaam later omhoog komt dan mijn kont?

De bovenstaande vragen – en nog vele anderen – komen allemaal aan bod tijdens deze clinic.

Om zowel de beginner als gevorderde sporter te kunnen begeleiden en verbeteren, behandelen we vele variaties van de squat, maar ook de belangrijkste tips en tricks om deze oefeningen beter uit te voeren.

De squats die we behandelen zijn:

- Front Squats
- Air Squats
- Goblet Squats
- Split Squats
- Bulgarian Split Squats

Tijdsduur

Een zaterdag van 4 lesuur (12:00 – 16:00), inclusief 30 minuten pauze (met gezonde snack).

Locatie

RGYM Spoorsingel 115 1947 LD Beverwijk

Missie

Het effectief en gericht aanleren van de verschillende squat vormen. Daarbij hoort het analyseren en oplossen van veelvoorkomende problemen en het gericht aanpassen van de oefeningen voor verschillende trainingsdoelen en lichaamsvormen.



Wat krijg je mee naar huis?

Werkboek met alle oefeningen van de dag.

Certificaat voor de 'Squat / Front Squats' cursus.

Prijzen

€45,- per deelnemer (maximaal 8 deelnemers per lesdag)