

## Inleiding

Iedereen die met sport bezig is heeft er alle belang bij dit op een verantwoorde en wetenschappelijk onderbouwde manier te doen.

Blessures zijn de grootste vrees van elke sporter, of je nu aan de top staat of sport voor je gezondheid en plezier.

Hoe zou je het vinden dat we vandaag kunnen kijken hoeveel risico JIJ loopt om een blessure te krijgen? Sterker nog aan de hand van een specifieke screening en daaraan gekoppeld trainingsplan kunnen we je risico op blessures aanzienlijk verlagen.

SpartaNova is een spin-off bedrijf van U - Gent en de Vrije Universiteit Brussel, met als doel wetenschap en praktijk samen te brengen. We verzamelen de kennis en expertise van internationaal vooraanstaande wetenschappers in een online applicatie, en maken zo de wetenschap over letselpreventie en monitoring toegankelijk in de praktijk.



## Het Concept

Met het concept "Blessurepreventie" identificeren we de atleet die een verhoogt risico heeft om een blessure op te lopen. Aan de hand van een screening brengen we de onderliggende risicofactoren in kaart en zorgen voor een geïndividualiseerde blessure - preventie trainingsprogramma. Hoe gaan we te werk en uit welke scans kan je kiezen.

### 1. Sport - specifieke screening:

**125,00€**

Gedetailleerde risico profiling van de meest belangrijke kwetsuren binnen uw sporttak. Er wordt gekeken per sport en per blessure. De test duurt gemiddeld 90min en je krijgt een volledig rapport waar je risico's liggen om blessures te krijgen.

### 2. Algemene conditionele screening:

**125,00€**

Zoals de titel aangeeft is dit een algemene test die een algemeen beeld geeft van uw conditie, lichaamssamenstelling, fysieke en mentale stress, autonoom ZS, kracht en lenigheid. We zijn ook hier een goed uur bezig met je om alles in kaart te brengen en nadien krijg je hier een mooi verslagje van.

### 3. Opvolgingstraject:

**STAY HEALTHY**

Na de test is het oefenen. De weak link's moeten sterker worden en de overtrainde schakels moeten ontspannen. Dit doen we door een op maat gemaakt **trainingsplan** mee te geven naar **huis**. Elke week kom je op controle bij de coach voor evaluatie en bijsturing. Thuis kan je als atleet gebruik van het **ONLINE trainingsplan** met bijgeleverde video's, zodat je in alle veiligheid kan trainen en werken aan je weak link's.

Zo kan je blessures voorkomen en weet je dat je op een wetenschappelijke manier begeleid wordt door professionelen in hun vak.

## Conclusie



Elke sporter die graag en op een gezonde manier bezig is met zijn sport, zou een screening moeten ondergaan. Zo kan je inschatten of je lichaam blessuregevoelig is.

Met een persoonlijk en specifiek trainingsplan kan je je lichaam sterker maken, zodat je blessures kan vermijden in de toekomst.

**Een "MUST" voor elke sporter!**

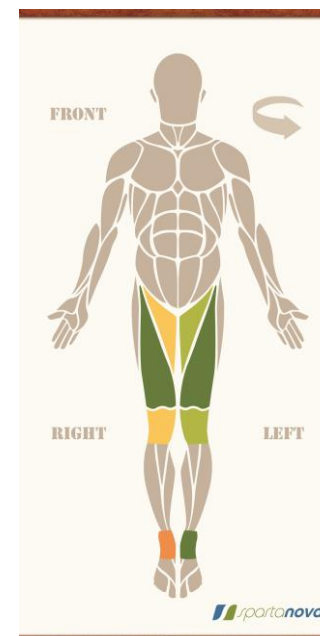
Tot binnenkort!  
Het MTC-brasschaat team

## Contactgegevens

MTC-Brasschaat  
Bredabaan 711, 2930 Brasschaat  
Tel.: 03 294.34.64  
Website: [www.mtc-brasschaat.be](http://www.mtc-brasschaat.be)  
email: [info@mtc-brasschaat.be](mailto:info@mtc-brasschaat.be)

## Injury Prevention program

"We bring Sports Science into Practice"



Doe snel de informatiebrochure open en lees wat dit concept voor jou kan betekenen.