



Functionele krachttraining voor de wandelaar

Door **Elbert van Mourik**

Ronde 2 – nr. 20 PRAKTIJKSESSIE BUITEN

Elbert van Mourik (51) is opgeleid als docent LO aan de CALO en is vervolgens 15 jaar actief geweest als bewegingsagoog in een Algemeen Psychiatrisch Ziekenhuis. Daarna is hij 12 jaar werkzaam geweest als hoofd van drie sportaccommodaties en medeverantwoordelijk voor de uitvoering en invulling van het Sportstimuleringsprogramma in Apeldoorn. Sinds 2012 medevenoot en hoofdtrainer bij Wandel en beweegschool 4 Fun Fit te Apeldoorn.

Van Mourik is al jaren actief voor de INWA en de KWBN en verder als KNSB skate instructeur, Gymstick trainer, allround NSO/INWANordic walking trainer, sportief wandeltrainer, personal trainer, Diplan lifestylecoach, XCO walking trainer; SneeuwFit trainer, MBVO lesgever; mastertrainer Smovey Walking en Aquafit Docent.

Bewegen en vooral het bewegen en het in beweging brengen van mensen is zijn lust en leven.

Functionele krachttraining voor de wandelaar

Techniek en houding en het plezier in bewegen zijn voor Elbert van Mourik de hoofduitgangspunten voor het ervaren en lesgeven in bewegen. Functionele krachttraining en het bewust worden van de eigen beperkingen maar vooral mogelijkheden doen hem als trainer beseffen dat er geen eenheidsworst is om iemand efficiënter en plezieriger te laten bewegen / wandelen. Oefeningen dienen een functie te hebben en niet gegeven te worden omdat dit ergens vermeld is. Het is dus zaak dat wij als trainer de totaalbeweging herkennen en hierop kunnen corrigeren en sturen zodat onze cliënten bewuster wordt van zijn/haar lichaam.

Deze workshop begint met een stuk uitleg over wat belangrijk is bij het wandelen en of iedereen zijn/haar functionaliteit kan trainen. Daarnaast zullen we vooral praktisch ervaren wat mogelijkheden zijn om functionaliteit te vergroten en te ervaren. Het gaat om de kwaliteit van bewegen te stabiliseren; te vergroten of teruggang te vertragen. Dit kan alleen plaatsvinden als per individu naar de volledige beweging van armen; benen en romp gekeken wordt en hieraan tijdens een training of wandeling aandacht aan wordt gegeven.

De wandelaar heeft een bewegevorm die vloeiend verloopt en zal daarom ook op zoek moeten naar trainingsvormen waar deze vloeiende bewegingen tot uitdrukking komen.

Website: <https://www.4funfit.nl/>