

Toepassen Cognitieve Fitness en Neuromusculairetraining vanuit het ASM model

Door Hugo Veenker

Soort Praktijk

Doelgroep Junioren, Senioren, Masters

Niveau 3

Ronde 1 ✗

Ronde 2 ✗

Ronde 3 ✓

Inhoud

Neuromusculaire prikkeling en proprioceptie geeft op zowel de korte als de langere termijn een langere en snellere volhoudtijd voor hardlopers en voor de mens in het algemeen.

Cognitieve Fitness is een middel/methodiek die gericht is op het gezond krijgen en houden van onze hersenen en Neuro Musculaire systeem. De methode combineert fysieke inspanning met intellectuele uitdaging en maakt gebruik van bewuste ontspanning. Cognitieve Fitness richt zich op het behoud en de verbetering van zowel de fysieke als cognitieve vitaliteit. Denk hierbij aan de visie van het Holisme (zie www.lopenmethugo.nl) Neuromusculaire stimulatie is effectief voor iedereen van jong tot oud en wordt steeds meer gebruikt in de sport. In de afgelopen jaren is het doorontwikkeld tot een zeer complete trainingsmethodiek, die eenvoudig toepasbaar is in elke training en voor iedereen die zijn/haar gezondheid op peil wil houden.

Proprioceptie is het vermogen om jezelf goed te positioneren en het besef van waar jouw lichaam zich bevindt in de ruimte. Zo creëer jij een situatie waarbij je meer optimaal kan anticiperen op gebeurtenissen tijdens je dagelijkse bezigheden, hoe fitter je hersenen hoe beter dit vermogen. Blessure- en valpreventie en prestatieverbetering zijn hier de sleutelwoorden.

Over Hugo

Hugo Veenker, geboren 10 januari 1958. Al 54 jaar actief in de atletiek! Oud intensive care neonatologie verpleegkundige (daarvan nu met vervroegd pensioen). Eigenaar van een Sport- & Loopadviesbureau en oprichter van een loopgroep op diverse locaties in en rond Dokkum. Atletiektrainer (oude) niveau 5, traininggevend aan atleten van diverse atletiekclubs in het noorden. Actief in met name de begeleiding van regionale en nationale topatleten, “puber” atleten in de atletiek en polshoog. Opleider Atletiekunie niveau 3 en 4.



De uitdaging is om theorie te integreren in praktijk vanuit de visie van het holisme en te komen tot optimale prestaties. Denkend vanuit de atleet én de trainers! Uitdaging zoeken en die aangaan zijn mijn doelen. Niets is moeilijk, alles is een uitdaging!