

Instant Muscle Enhancement Techniques;
onmisbaar voor iedereen die zich wil
specialiseren in medische fitness.

Wat is Mylogenics™?

Mylogenics™ is het paradedepaardje van TheOverloadPrinciple.com. Bij deze nieuwe revolutionaire en veel omvattende test- en behandelmethodiek staat het direct boeken van resultaat centraal.

De **Mylogenics™** methodiek is gericht op Preventie, Behandeling en Prestatieverbetering en is gebaseerd op een combinatie van de meest effectieve elementen en technieken uit verschillende behandelmethoden.

Zo worden o.a. de meest succesvolle en effectieve technieken van **Active Release**, gecombineerd met die van **Muscle Activation, Functional Stretching, Functional Medicine, Manual Concepts** enz.

Wat kun je met Mylogenics™?

Met behulp van **Mylogenics™** spoor je binnen enkele minuten de zwakke schakels binnen het spier- en zenuwstelsel van je cliënt op. Diverse specifieke testprotocollen, zoals kracht-, lengte- en subtiele provocatie testen, helpen bij het creëren van een nauwkeurig beeld van het functioneren van jouw cliënt.

Met **Mylogenics™** leer je zwakke schakels direct te versterken, een doelgericht trainingsschema te maken en, indien noodzakelijk, het herstel te bevorderen met behulp van de juiste voeding en supplementen.

Mylogenics™ leert je:

- Diverse Instant Muscle Enhancement Techniques
- Meer dan **50 verschillende spiertesten**
- Diverse origo- en insertie technieken
- Spier Lengte testen
- **Stresstechnieken** om het spier- en zenuwstelsel te testen
- De reflexpunten voor het versterken van een specifieke spier of complete spiergroepen
- De reflexpunten voor het verlagen van spierspanning
- De reflexpunten voor de **toename van stabiliteit en flexibiliteit** zonder training of rekken
- **Isometric activation** technieken
- **Instant Core Strengthening Reflexpoints**
- Testen ten behoeve van blessure preventie
- Blessuretijden aanzienlijk te verkorten
- Onmisbare voedingsstoffen voor herstel en/of krachttoename
- **Instant Mobility Stretching**
- Direct fascia en spier adhesie (verklevingen) te verhelpen
- Alle Ins en outs m.b.t. **Actieve Revalidatie Training**
- Optimale 'krachtverhoudingen' tussen de diverse spiergroepen
- Actieve **Shoulder Rehab** training
- Actieve **Knee Rehab** training
- Actieve **Lower Back** training
- Actieve **Optimal Core** Training
- Muscle Balance training
- En de **ultieme 'medische' fitness methode** van dit moment



Voor wie is de Mylogenics™ opleiding bedoeld?

De opleiding is bedoeld voor iedereen met een achtergrond op het gebied van fysieke training en/of revalidatie.

Denk o.a. aan Personal Trainers, (Fysio)therapeuten, Fitnessinstructeurs of Krachtrainers; kortom iedereen die meer uit zijn vak wil halen dan de gemiddelde opleiding in Nederland te bieden heeft.

Enige voorkennis op het gebied van voeding, supplementen, training en basis anatomie is van belang voor het goed kunnen volgen van de theorie- en praktijklessen.

Duur en inhoud van de opleiding:

De complete **Mylogenics™** opleiding is verdeeld in 3 modules van ieder 3 dagen. De 'Activation' module, de 'Release' module en de 'Rehab' module.

De 'Activation' module

Deze 3 daagse module bevat diverse testprotocollen m.b.t. het neuromusculaire systeem en de bijbehorende reflexpunten. Zo leer je de anatomie van de diverse structuren en hun functie. **Deze module omvat:**

- Meer dan **50 verschillende spiertesten**
- Origo insertie technieken
- Spier Lengte testen
- **Stresstechnieken** t.b.v. het testen van het spier- en zenuwstelsel
- Reflexpunten voor het versterken van individuele spieren en/of spiergroepen
- **Reflexpunten** voor het verlagen van spierspanning
- Reflexpunten voor een toename van stabiliteit en lenigheid zonder training of rekken
- **Isometric activation technieken**
- Instant Core Strengthening Reflexpoints
- Testen ten behoeve van blessure preventie

De 'Release' module

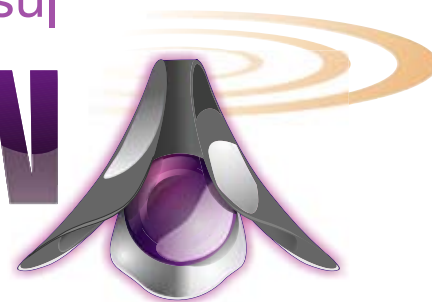
Tijdens deze module leer je alle technieken om adhesie (verklevingen) van spieren, fascia en zenuwen te behandelen c.q. op te heffen. Hierbij is het uiteraard van groot belang de anatomie van de diverse te behandelen structuren te kennen. **Deze module omvat:**

- Technieken om de blessuretijd drastisch te verkorten
- Alles over onmisbare voedingsstoffen ter bevordering van herstel en/of krachttoename
- **Instant Mobility Stretching**
- Het succesvol verhelpen van adhesie (verklevingen) van fascia, zenuwen en spieren.
- De **'Magic Muscles'**
- En meer.....

De 'Rehab' module

Deze 3 daagse module is gericht op de vele actieve 'rehab' technieken met betrekking tot kracht, power, snelheid en uithoudingsvermogen. Tijdens

Instant Muscle Enhancement Techniques Mylogenics™



deze module worden tevens stabilisatietechnieken en proprioceptieve trainingsvormen behandeld. **Deze module omvat:**

- Optimale **Actieve Revalidatie** training
- Testen van de **optimale krachtsverhoudingen** t.b.v. blessure preventie
- Actieve **Shoulder Rehab** training
- Actieve **Knee Rehab** training
- Actieve **Lower Back** training
- Actieve **Optimal Core** Training
- Muscle Balance training
- En de **ultieme 'medische' fitness methode** van dit moment

Exameneisen:

Iedere module wordt afgerond met zowel een praktijk- als schriftelijk examen. Daar er gedurende de opleiding zowel praktijkgerichte- als theoretische onderdelen zullen worden afgewisseld wordt het dragen sportkleding aangeraden.

De opleidingslocatie is voorzien van kleedkamers, douches, en een restaurant. Thee & koffie is tijdens de opleidingsdagen inbegrepen.

De opleiding is incl. een uitgebreid opleidingsmanual.

Na het succesvol afronden van elke module ontvangt de kandidaat een deel certificaat. Na het behalen van alle 3 de modules wordt het certificaat tot **'Mylogenics Practitioner™'** afgegeven.

Re-certification:

Om de kwaliteit van de **Mylogenics™** Practitioners te waarborgen dient ieder jaar opnieuw een examen te worden afgelegd.

Informatie & Aanmeldingen

Voor vragen m.b.t. één van onze opleidingen of voor aanmeldingen kunt u contact opnemen met Nathalie de Vos, 070-3015060 / 06-81464380 of mail naar: info@theoverloadprinciple.nl

