

Mylogenics

Deze opleiding is een pareltje van een specialisatie!

Een ‘no nonsense’ aanpak steunend op uitgebreide inzichten in de fysiologie van de mens en een zeer praktische wijze van onderzoeken en behandelen.

De kern van de Mylogenics methode draait om het vermogen van het menselijk lichaam zich aan te passen aan de gevraagde functie. Deze aanpassingen zijn soms zeer functioneel en wenselijk (denk aan het sterker worden van spieren, het verbeteren van het uithoudingsvermogen, het verwerven van meer lenigheid en souplesse.)

Maar soms leidt training of een eentonige werkbelasting plotseling tot een blessure. Misschien vrij direct te herleiden naar een moment kort geleden, soms moeizaam te verklaren. Hoe kan het bijvoorbeeld dat je na jaren computerwerk plotseling steeds meer last krijgt van de nek-schouderregio? De computer is niet veel zwaarder geworden…

Compensatiestrategieën in je lichaam hebben er voor gezorgd dat je het lang hebt volgehouden. In de loop van de tijd zie je op bindweefselniveau, waar spieren/pezen/ligamenten/zenuwen etc. uit bestaan, aanpassingen ontstaan die de belastbaarheid daarvan verminderen.

Vaak uit zich dit in spierzwakte of spierverkorting of een sensatie van pijn of rek bij het maken van een beweging. De rek- of compensatiemogelijkheid is er letterlijk en figuurlijk uit.

Vanuit de theorie en praktijk van Mylogenics vinden we al snel probleemgebieden en gaan direct aan de slag. Soms niet eens op de locatie van uw klachten.

De aanpak is ‘hands on’ op een behandelbank en in de trainingszaal. Gecombineerd met een begrijpelijke uitleg en adviezen.   
Hoe beter u bent geïnformeerd des te beter u in staat bent in uw dagelijkse functioneren goede beslissingen te nemen over hoe u het lichaam belast.

Hopelijk tot ziens bij The Fit Zone!

Groet,

**Patrick Elenbaas**