



hercules
praktijk voor houdingstherapie

Workshop Houdingstherapie

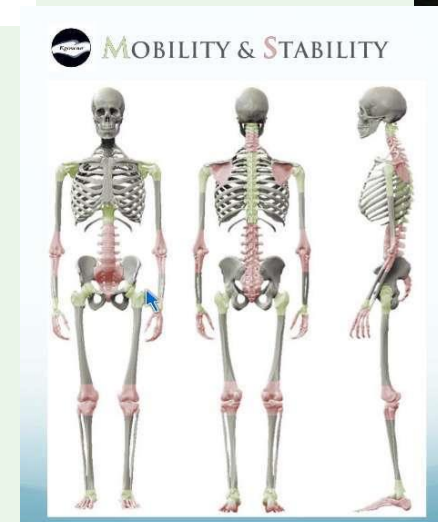
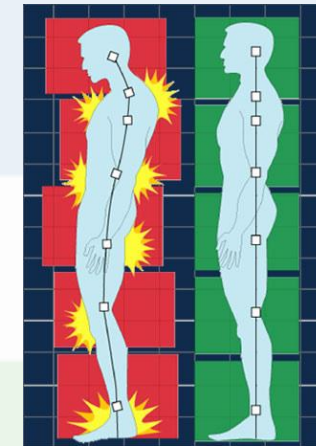
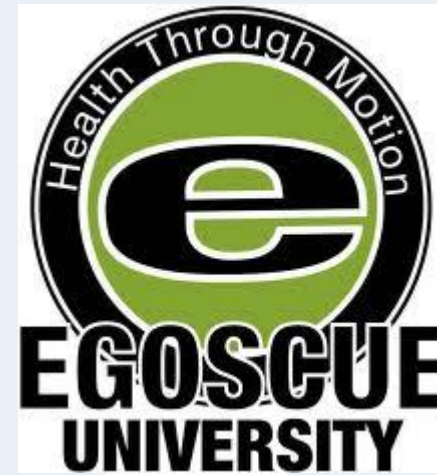
6 April 2017
Blushuis, Breda

Agenda

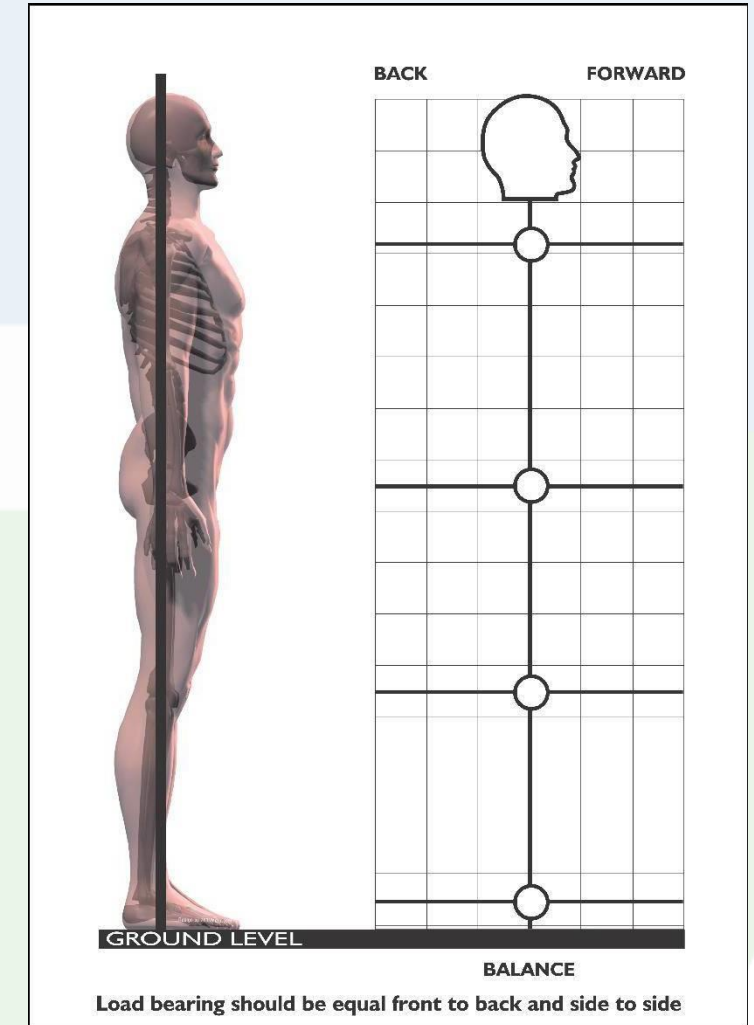
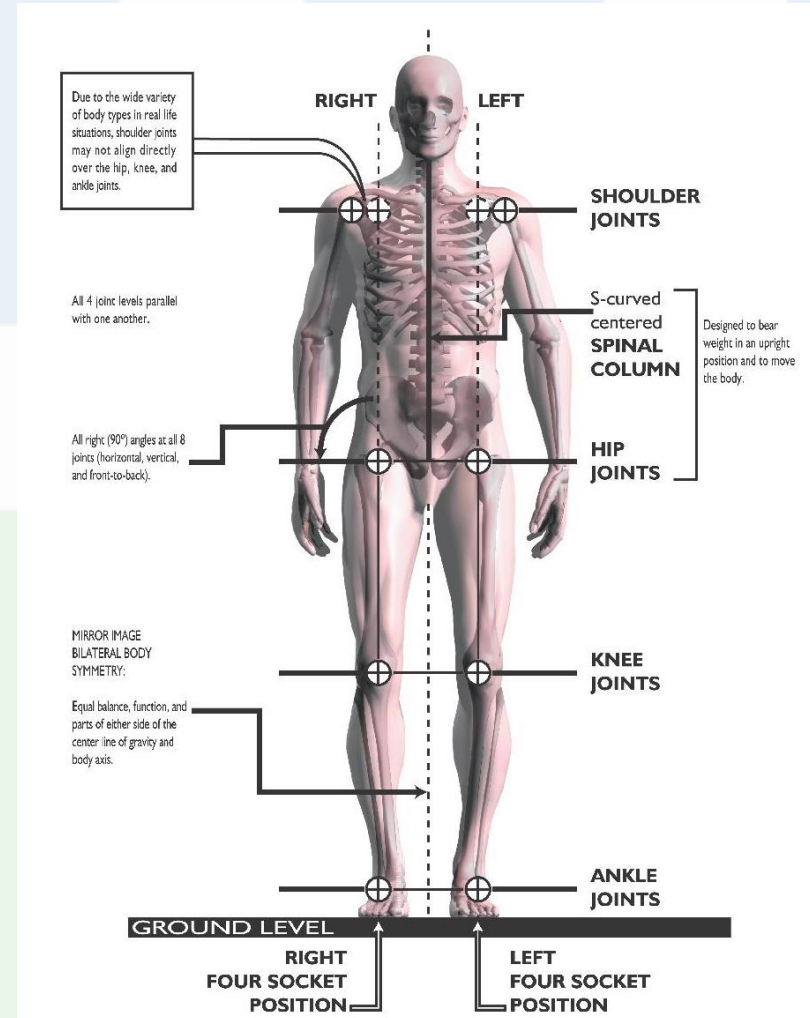
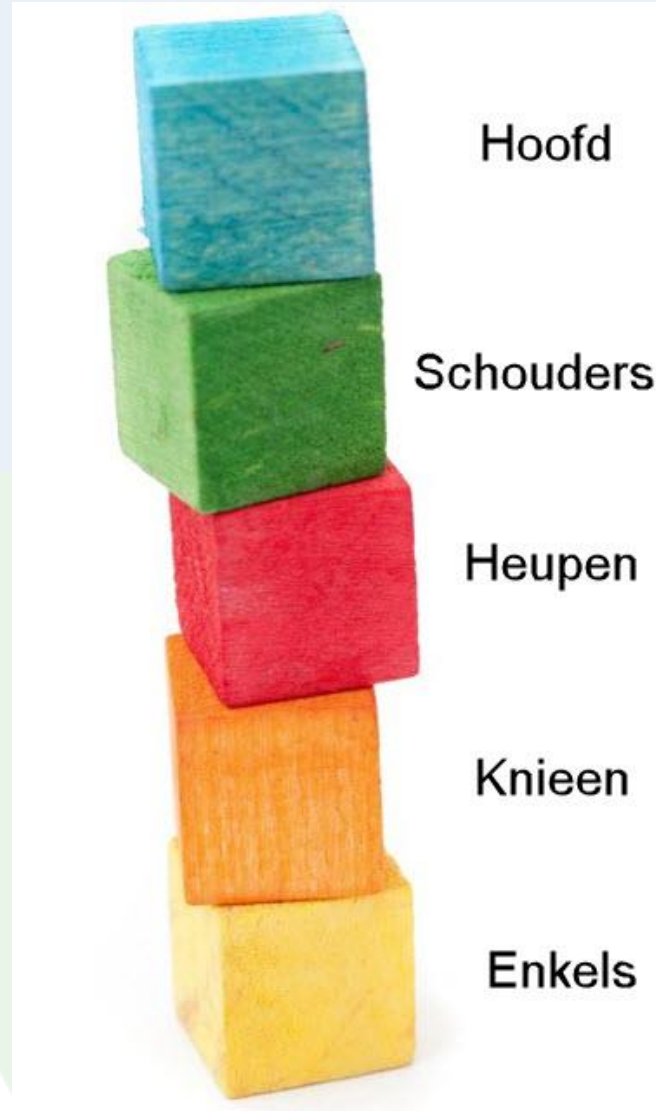
- Wat is Houdingstherapie (niet)
 - Pete Egoscue
 - De ideale houding
 - Condition postures: categorieën van houding
 - De psoas
 - Houdingstherapie-traject
 - Gebruikte software
 - Voor en na
 - Actief gedeelte
 - 3 oefeningen
 - Oefeningen voor kantoor
 - Stealth oefeningen
 - Ergonomie
 - Tips om meer te bewegen
 - Mogelijkheden en meer informatie
- 

Wat is houdingstherapie

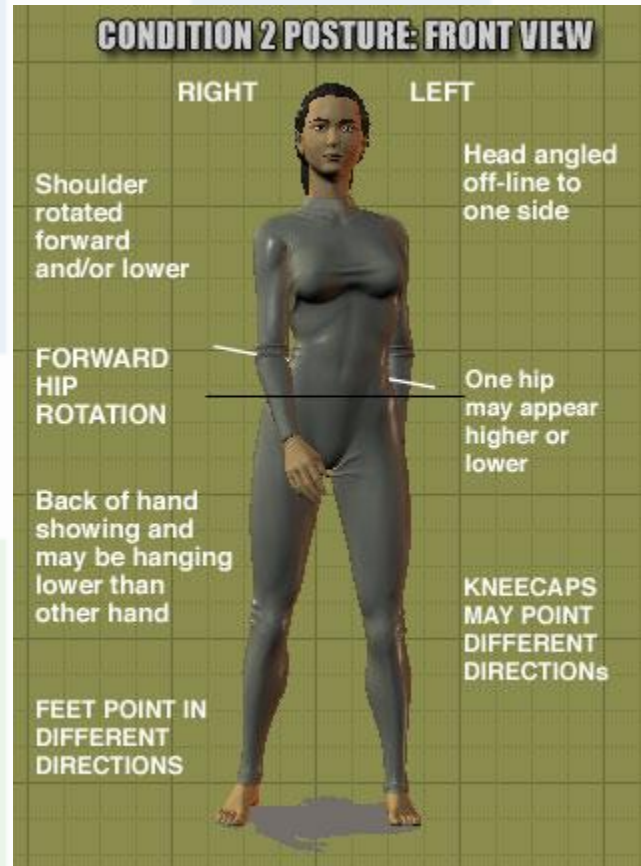
- Pete Egoscue en de Egoscue Methode
 - Sinds begin Jaren '70
 - Boeken
 - Klinieken in de VS, Mexico en Japan (franchise)
 - Universiteit
 - Practitioners wereldwijd
 - Dysfunctie en compensatie
 - Niet-medisch, holistisch, niet vergoed
 - Socratische methode
 - Oorzaak oplossen (RCA) vs symptomatisch
 - Positie, niet conditie
- Praktijk voor Houdingstherapie Hercules
 - Sinds 2015
 - Toepassingen
 - Chronische pijn
 - Blessurepreventie en herstel
 - Sportprestatie-verbetering
 - Locatie: Praktijk, thuis, elders



De ideale houding – Freddy Function

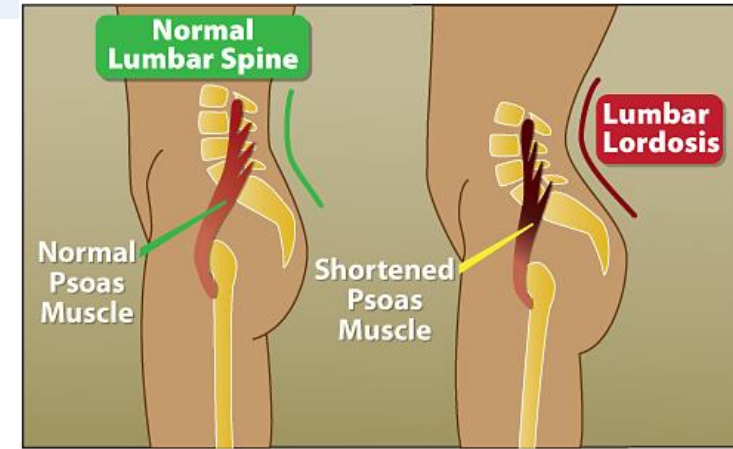
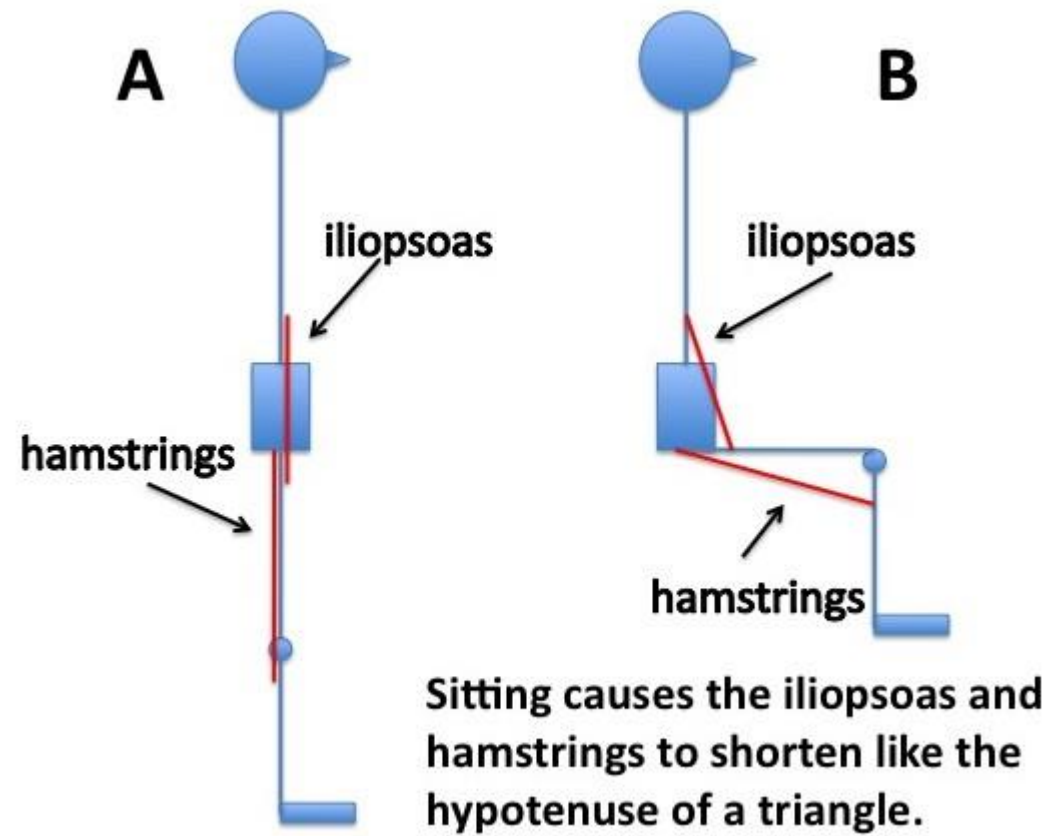
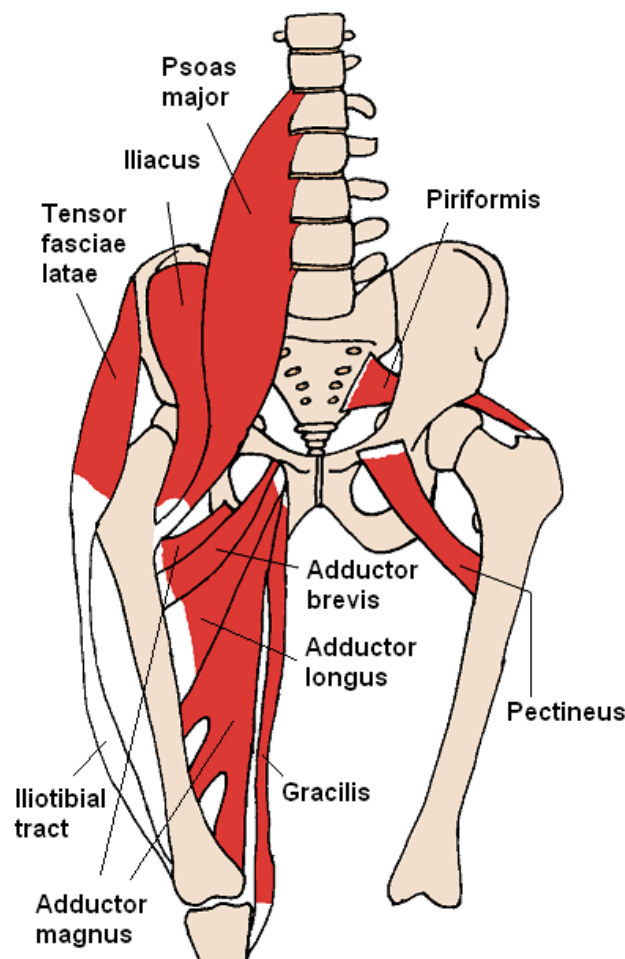


Typen houding: condition postures



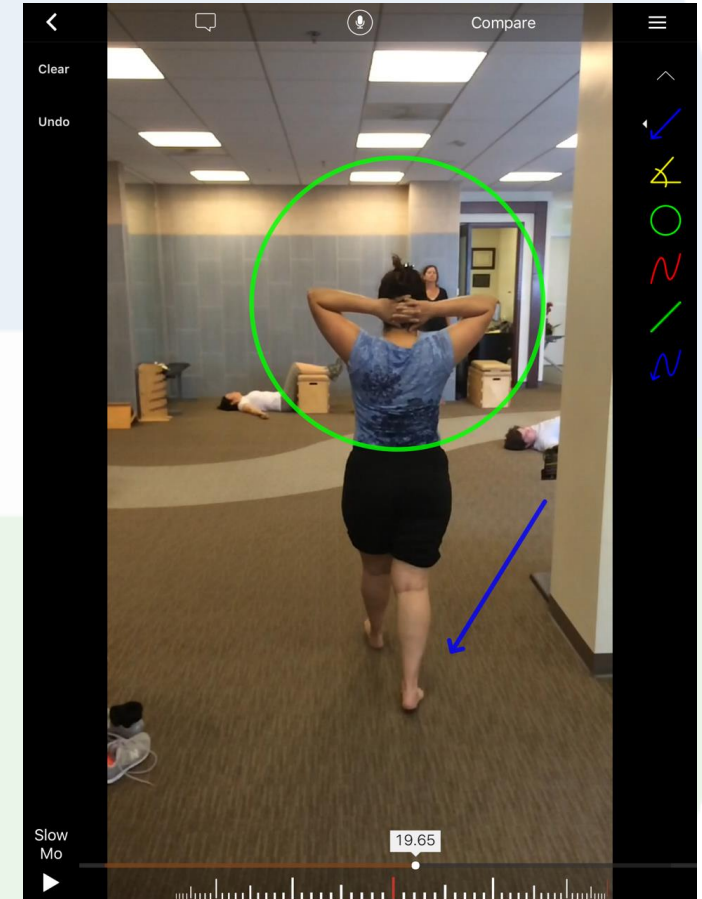
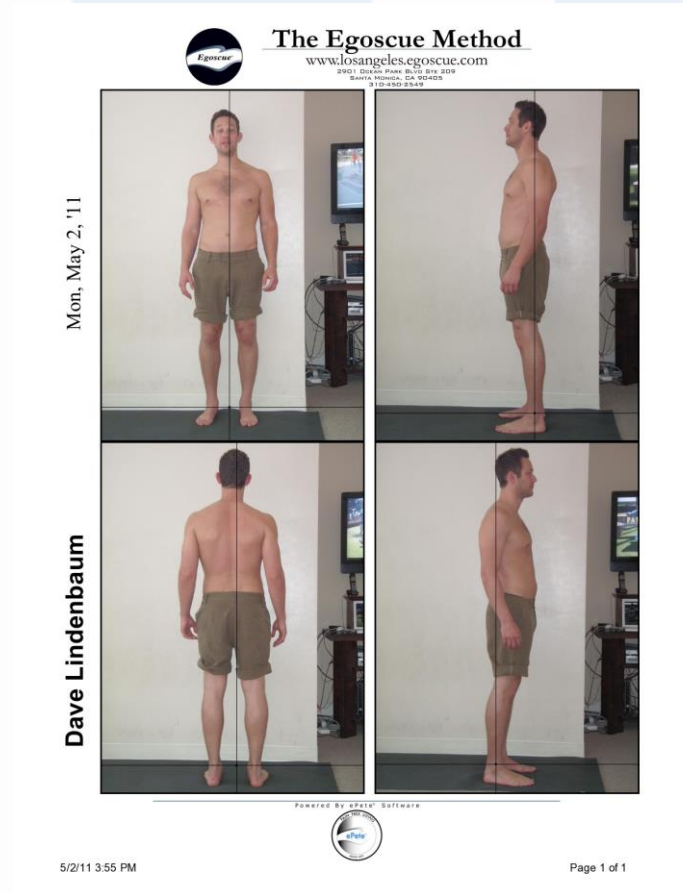
- Dit zijn categorieën van houding waar de meeste mensen in vallen
- Combinaties zijn mogelijk (1+2, 2+3)
- Het is mogelijk om op type houding te behandelen, maar individueel schema blijft het beste

De psoas

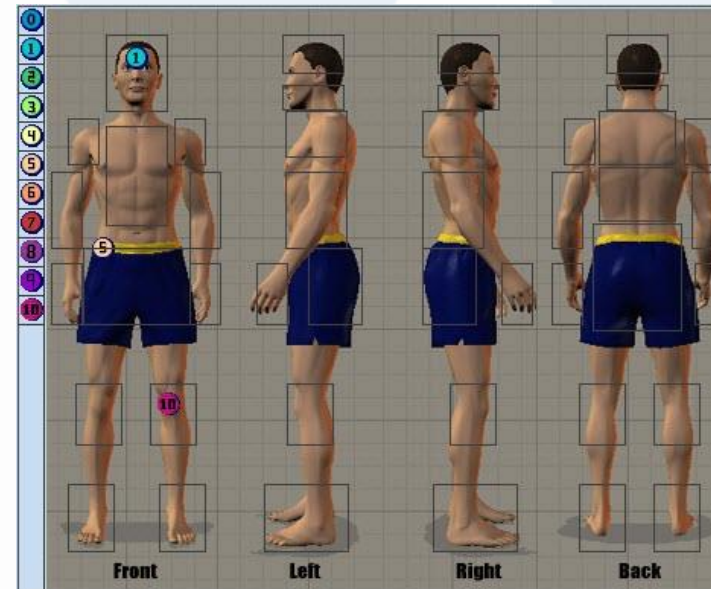
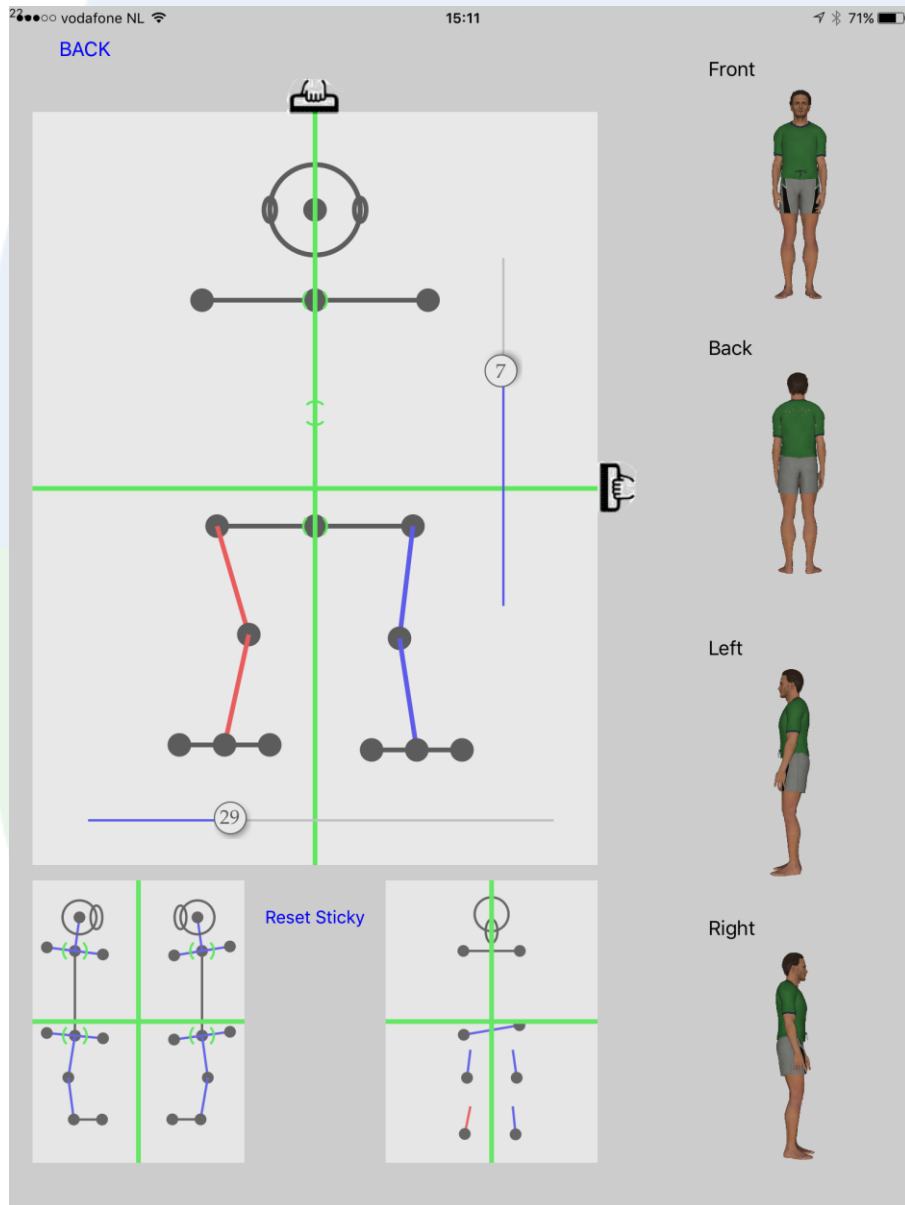


Houdingstherapie-traject

- Intake
- Houdingsfoto's
- Looptest
- Functionele tests
- Genereren menu
- Doorlopen van menu
- Vervolgstappen
 - Speciale menu's
 - Sport (voor/na)
 - Op reis
 - ...
 - Pakket van bezoeken
 - Foto's
 - Aanpassen menu



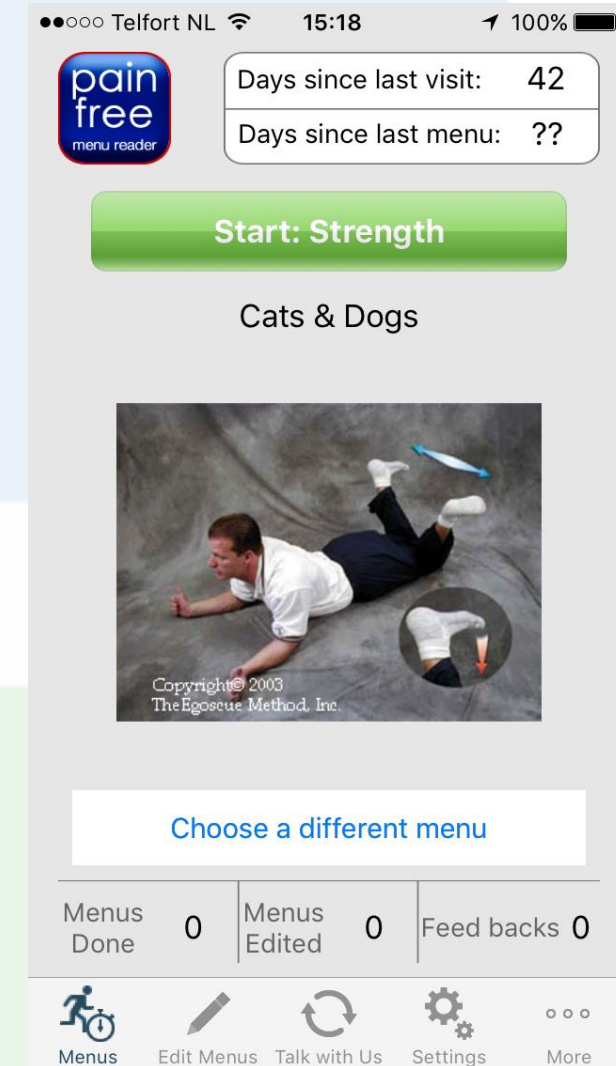
Gebruikte software

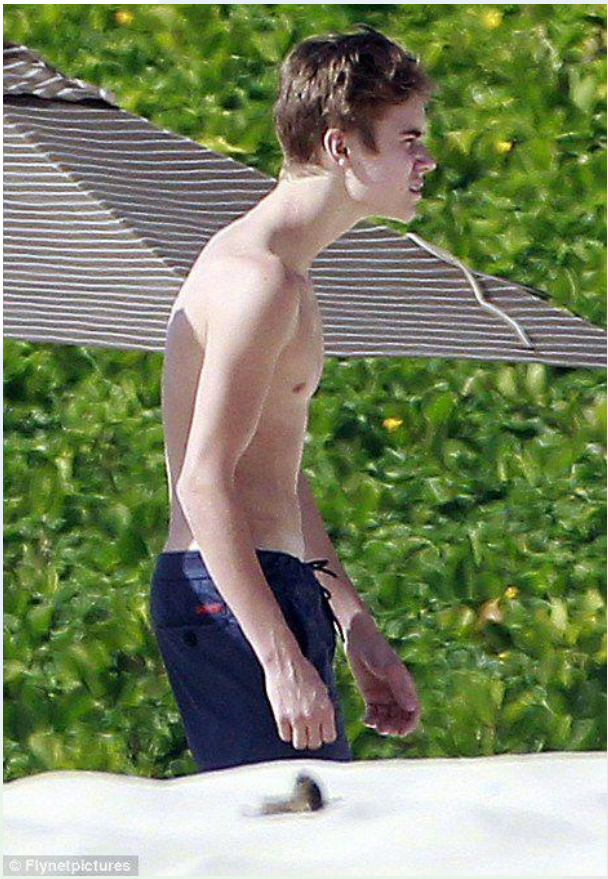


Patrick Van Enschoot's Daily Menu

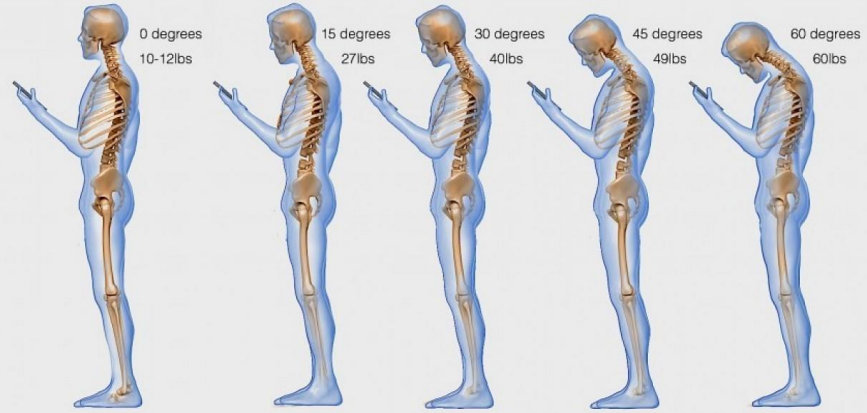
prepared on: Tue, Jul 28, '15

#	Sets	Reps	Duration	ECIs
1	1	1	0:05:00	Static Back
2	1	1	0:03:00	Gravity Drop
3	3	10		Standing Shoulder Shrugs
4	3	10		Static Back Reverse Presses
5	2	25		Static Back Abdominal Crunches
6	1	1	0:01:00	Upper Spinal Floor Twist
7	1	1	0:01:00	Hip Crossover Stretch - Palms Down
8	1	10		Cats & Dogs
9	1	1	0:01:00	Floor Block
10	3	10		ABduction-ADduction w/ Feet Close

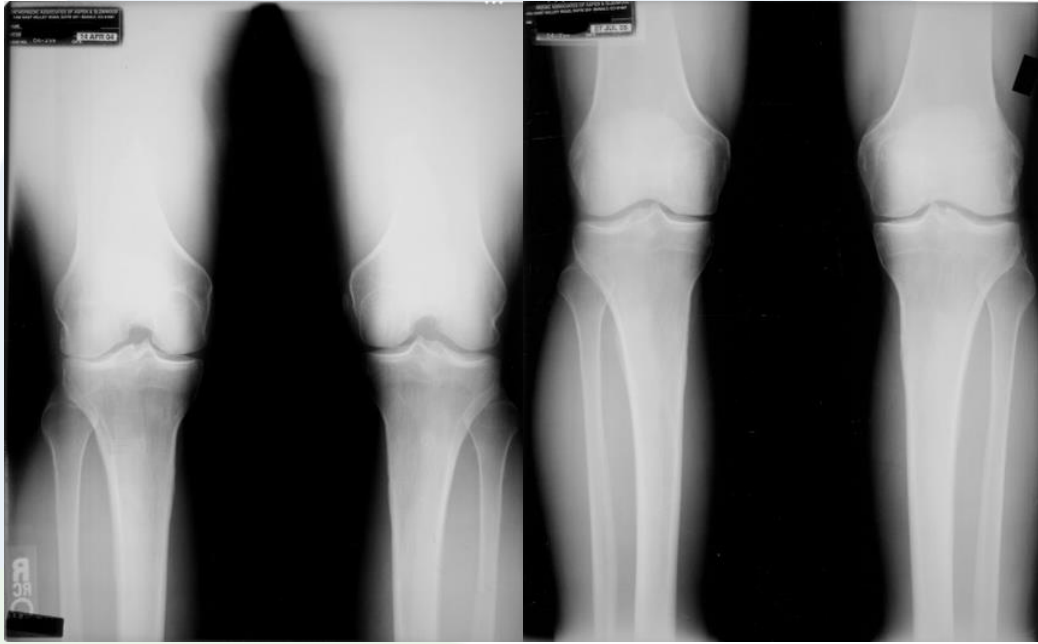




© Flynetpictures



Voor en na

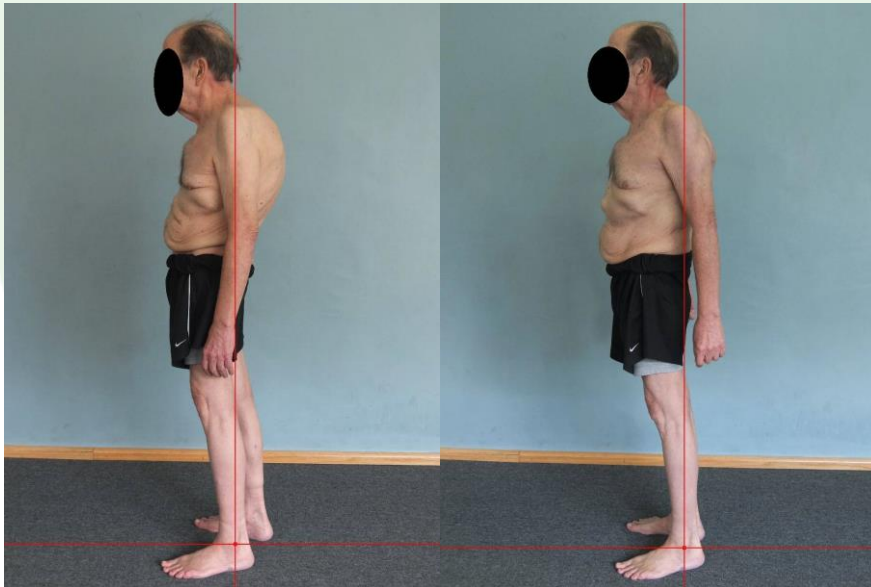


A 14 year old girl with scoliosis began Egoscue Therapy in March. After a little over two months, the results, shown through her x-rays, speak for themselves.



March 30th, 2010

June 9th, 2010



Actief gedeelte

- Staand
 - Kijk naar voetstand
 - Kijk naar je buurman/vrouw
 - Voel waar je het gewicht vooral voelt
- Lopend
 - Probeer afwikkeling te voelen
 - Hand achter hoofd
- 3 oefeningen
- Herhaal staand en lopend
- Wat is er veranderd?



hercules
praktijk voor houdingstherapie

Testpeople Workshop's Workshop Menu

prepared on: za, mrt 18, '17

prepared by: Patrick Van Enschot

#	Sets	Reps	Duration	ECise
1	1	25		Standing Arm Circles
2	1	25		Standing Elbow Curls
3	1	1	0:01:00	Standing Overhead Extension

Oefeningen voor op kantoor (1)



hercules
praktijk voor houdingstherapie

Testpeople Workshop's Kantoor Menu

prepared on: za, mrt 18, '17

prepared by: Patrick Van Enschoot

#	Sets	Reps	Duration	ECise
1	1	1	0:02:00	Airbench
2	1	40		Standing Arm Circles
3	1	1	0:01:00	Sitting Overhead Extension
4	1	1	0:01:00	Counter Stretch



hercules
praktijk voor houdingstherapie

Testpeople Workshop's Kantoor (zittend) Menu

prepared on: za, mrt 18, '17

prepared by: Patrick Van Enschoot

#	Sets	Reps	Duration	ECise
1	1	1	00:01:00	Sitting in Extension
2	1	25		Sitting Arm Circles
3	3	20		Sitting Isolated Hip Flexor Lifts
4	1	1	00:00:30	Sitting Chair Twist
5	1	10		Sitting Cats & Dogs

Oefeningen voor op kantoor (2): stealth



hercules

praktijk voor houdingstherapie

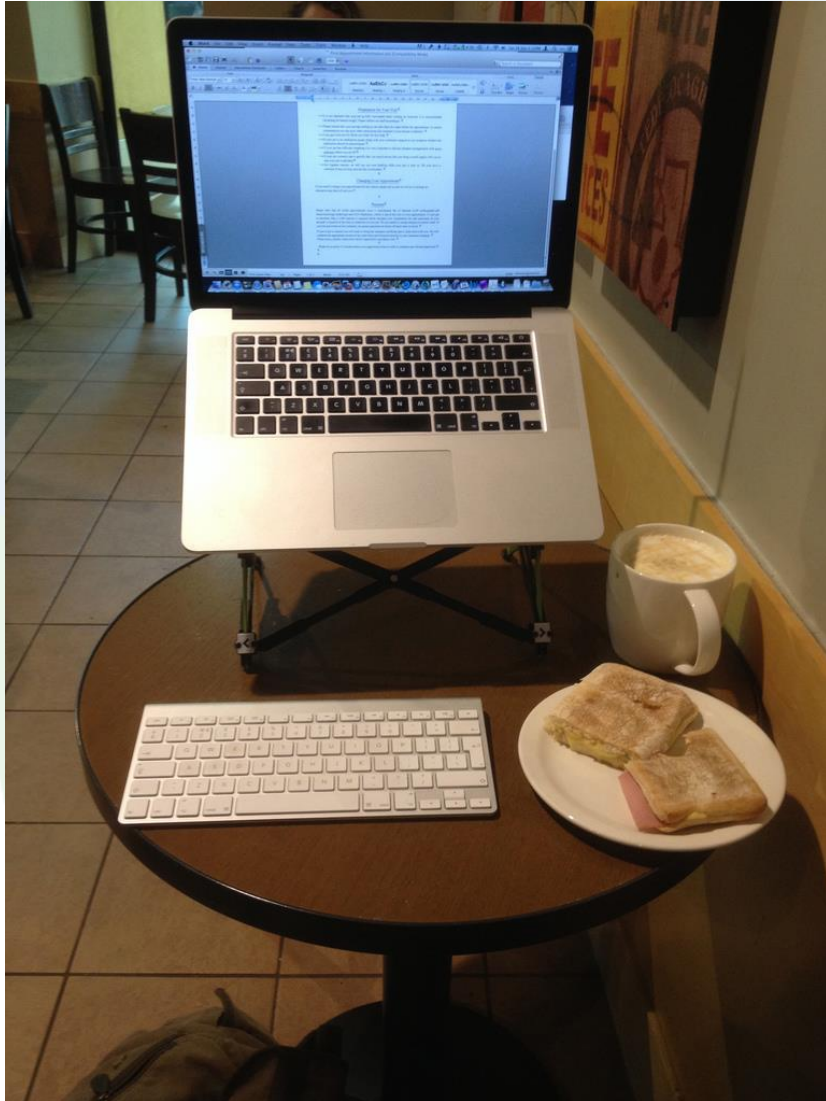
Testpeople Workshop's Stealth Menu

prepared on: vr, mrt 24, '17

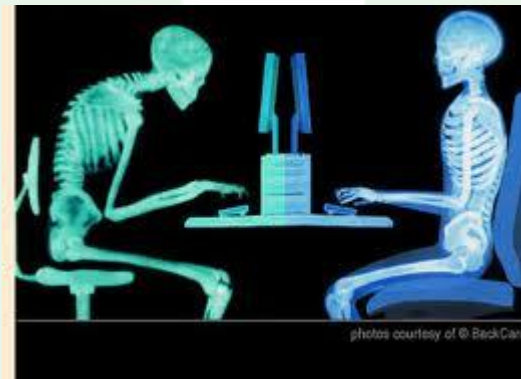
prepared by: Patrick Van Enschoot

#	Sets	Reps	Duration	ECise
1	1	1	0:02:00	Standing at Wall
2	3	20		Standing Scapular Contractions
3	3	20		Standing Gluteal Contractions
4	1	1	0:03:00	Sitting in Extension
5	3	20		Sitting Isolated Hip Flexor Lifts

Ergonomie



Tips om meer te bewegen



Prijzen en mogelijkheden

- Individueel traject
 - Intake – plm 2 à 2,5 uur
 - Normale prijs € 95 (in de praktijk)
 - Testpeople 50% korting: € 47,50 (Testpeople betaalt 50%)
 - Vervolgssessie – plm 1 à 1,5 uur
 - Normale prijs € 85 (in de praktijk)
 - Testpeople 10% korting: € 76,50
 - Pakketten van 4, 8 en 16 sessies mogelijk met korting
 - Locatie: praktijk, thuis, sportschool, werk, ...
 - Tevens on-line mogelijkheden: Skype/FaceTime, e-mail
 - Speciale menu's mogelijk
 - Sport (pre- en post)
 - Kantoormenu
 - Algemene menu's voor houdingstype
 - ..
- Korting op Wigli 10% (kortingscode zie foldertje)
 - 1 maand gratis uitproberen



Meer informatie (1)

- Gratis informatie (e-mail/naam achterlaten)
 - Presentatie
 - Oefeningen tijdens test – PDF, Video, App
 - Oefeningen voor kantoor – PDF, Video, App (zittend, staand en stealth)
 - Bonus 1: YouTube Pete Egoscue office therapy
 - Bonus 2: YouTube Pete Egoscue oefeningen voor onderweg tijdens/na autorijden
 - Meer uitgebreide verzameling tips om meer te bewegen
 - Nieuwsbrief

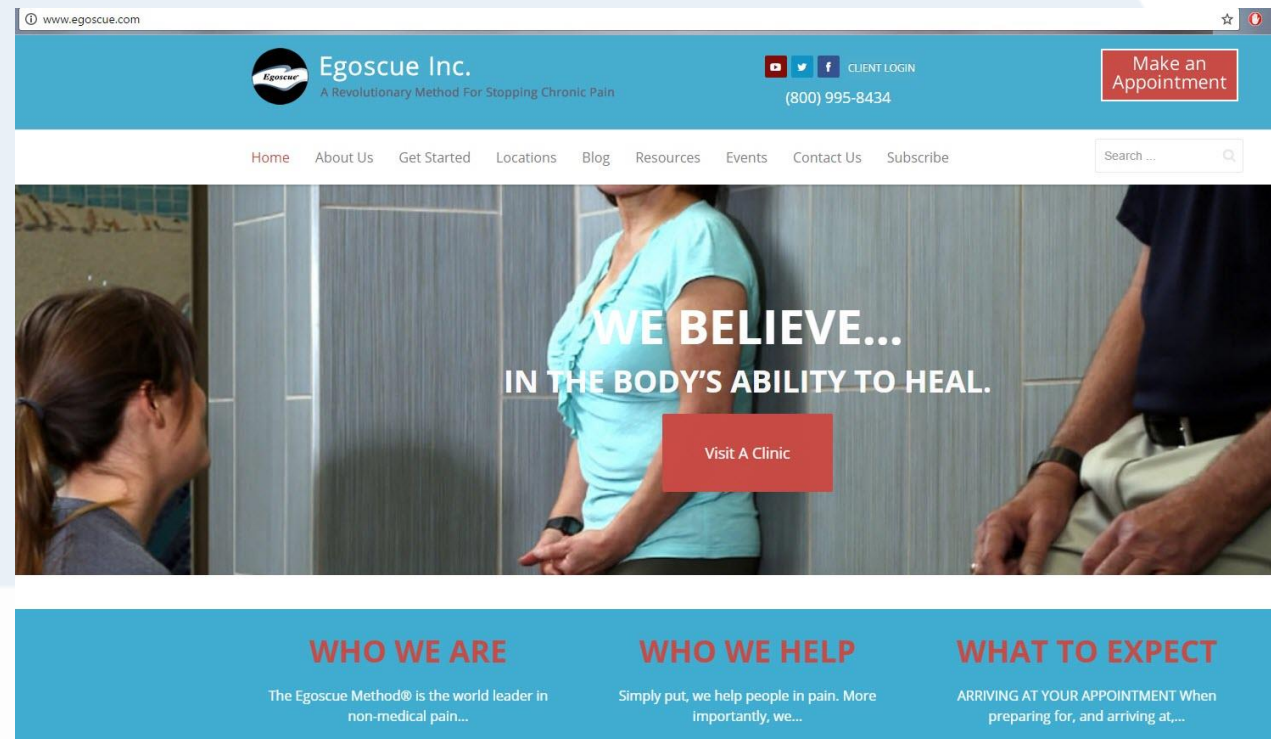
Meer informatie (2)



www.Houdingstherapie-Hercules.nl



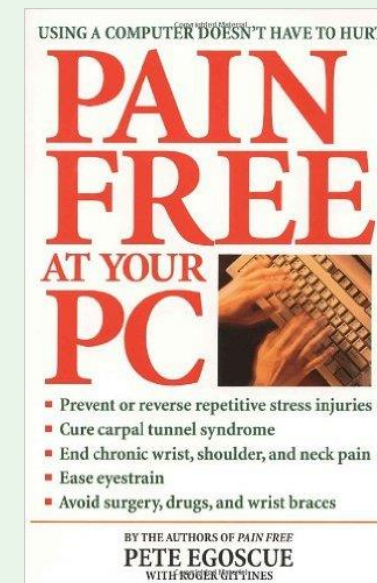
Patrick@Houdingstherapie-Hercules.nl



www.egoscue.com



Nieuwsbrief

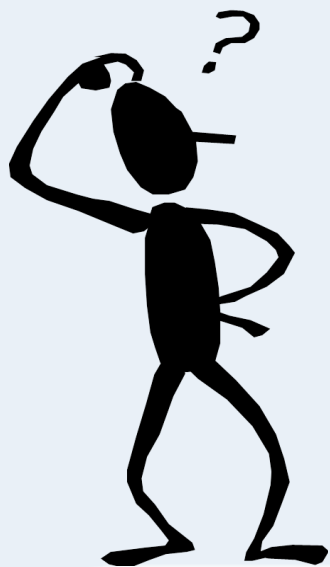


Zegt het voort



WORKSHOP





Bedankt voor de aandacht!

