

DUTCH STRENGTH[®]

ELITE TRAINING * EDUCATION * EQUIPMENT * EVENTS

Info & screening Dutch Strength

Wilt u deelnemen bij activiteiten van Dutch Strength? Hier kunt u zien bij welke organisatie u meedoet en hoe wij u willen helpen bij uw keuze voor een volgende stap.

Wat is Dutch Strength?

DUTCH STRENGTH bestaat uit een team van experts die samen werken om atleten en (personal) trainers krachtig(er) te maken door middel van training, educatie, equipment en events. Hierbij is niet alleen aandacht voor het fysieke aspect van een atleet, maar ook de sociale – en mentale vaardigheden worden ontwikkeld. DUTCH STRENGTH staat bekend om zijn persoonlijke en integere begeleiding om de pure en unieke kracht van elke atleet te ontdekken en (verder) te ontwikkelen. Hierbij staan plezier, techniek en progressie altijd centraal.

Advies op maat!

Bij Dutch Strength kun je kiezen uit ons aanbod van groepstrainingen, workshops, clinics en privé training. De opbouw bestaat uit 4 (5 incl. 0) niveau's:

0. DS Slim Fit – instapniveau voor niet-atleten, hersteltraining e.d.
1. DS Basic Athlete
2. DC Intermediate Athlete 1, 2
3. DC Advanced Athlete
4. DS Elite Athlete

Huisregels

Onze huisregels vindt u bij de balie en op de site.

Screening?

Voordat je begint met fysieke trainingen is het van belang te weten hoe u er nu voor staat. Aan de hand van een vragenlijst bepalen wij dit en daarnaast beoordelen wij wat de volgende stap kan zijn.

Alle gegevens op dit formulier worden binnen Sportquest/Dutch Strength strikt vertrouwelijk behandeld en worden niet aan derden ter beschikking gesteld. Deze gegevens worden uitsluitend gebruikt om een veilig en effectief trainingsprogramma voor u samen te stellen.

Naam: _____

Datum: _____

Vragen over uw gezondheid op dit moment (PAR-Q).

Lees de vragen goed alvorens u ze beantwoord met een eerlijk ja of nee.

1. Heeft een arts u ooit gezegd dat u een hartprobleem heeft en dat u alleen fysieke (lichamelijke) inspanning op advies van een arts zou mogen uitvoeren?

Ja / Nee

2. Heeft u pijn op de borst bij fysieke (lichamelijke) inspanning?

Ja / Nee

3. Heeft u in de afgelopen maand pijn op de borst gehad terwijl u geen fysieke (lichamelijke) inspanning uitvoerde?

Ja / Nee

4. Verliest u wel eens uw evenwicht als gevolg van duizeligheid of verliest u wel eens het bewustzijn?

Ja / Nee

5. Heeft u een skelet of gewrichtsprobleem (bijv. aan rug, knie, of heup) dat kan verergeren door een verandering in uw lichamelijke activiteitenpatroon?

Ja / Nee

6. Bent u op de hoogte van andere redenen waarom u geen fysieke (lichamelijke) inspanning zou mogen uitvoeren?

Ja / Nee

7. Schrijft uw arts op dit moment medicijnen voor (bijv. plaspillen) in verband met bloeddruk of hartprobleem? Zo ja welke?

Ja / Nee

8. Is er een goede reden die nog niet is genoemd waardoor u niet mee zou kunnen doen aan een activiteiten programma?

Ja / Nee

Indien u één of meerdere vragen met JA heeft beantwoord

Raadpleeg uw (huis)arts alvorens u start met actief bewegen of voordat u een fitheidstest ondergaat. Vertel uw (huis)arts over de PaR-Q en informeer hem welke vragen u met JA geantwoord heeft. U mag alle activiteiten uitvoeren die u wilt zolang u maar op een laag niveau begint en dit geleidelijk opvoert. Tweede optie is: u voert alleen de activiteiten uit die veilig voor u zijn. Bespreek de activiteit die u wilt gaan uitvoeren met uw (huis)arts en volg zijn advies op. Vertel onze trainers over het advies.

