

Sport- en Spierherstelmassage

Blijf Progressie Maken. Vermijd Herval.

Train je intensief? Dan belast je je lichaam structureel.

Spieren verharderen, fascia verkleeft, mobiliteit vermindert — vaak zonder dat je het meteen merkt.

Veel sporters wachten tot er pijn is.

Dan is het herstel al achterstand aan het inhalen.

Mijn aanpak is gericht op duurzaam herstel en prestatiebehoud, niet op tijdelijke verlichting.

Waarom sporters bij mij komen:

- ✓ Sneller spierherstel
- ✓ Minder spanningsopbouw
- ✓ Betere mobiliteit
- ✓ Minder kans op overbelasting
- ✓ Ondersteuning tijdens bulk- of krachtfase

Je traint progressief.

Je herstel moet dat ook zijn.

Mijn Hersteltraject:

Herstel is een proces. Daarom werk ik gefaseerd.

1 Correctiefase – Wekelijks (4 à 6 beurten)

We bouwen de basis.

Spanning wordt structureel aangepakt, belastbaarheid verhoogd.

2 Stabilisatie – 2-wekelijks (2 à 4 beurten)

We voorkomen terugval terwijl je blijft trainen.

3 Onderhoud – Maandelijks

Preventie en prestatieondersteuning.

Veel sporters voelen na enkele sessies al verbetering.

Dat betekent echter niet dat het lichaam volledig gestabiliseerd is.

Te snel overschakelen naar onderhoud terwijl je trainingsbelasting hoog blijft, verhoogt het risico op:

Terugkerende spanning

Overbelasting

Blessure herval

👉 Plan je eerste sessie en start met een persoonlijk herstelplan.