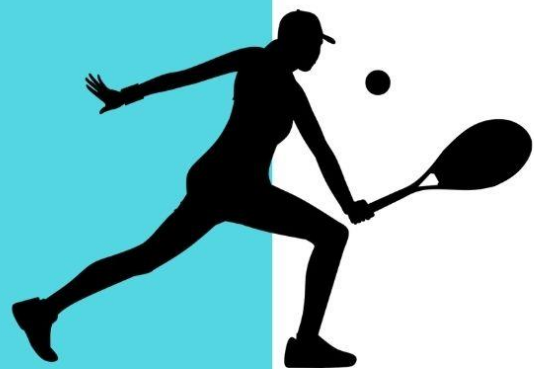


Checklist

OM BLESSURES TE
VOORKOMEN



Praktijk Topfit

Factoren met betrekking tot jouw lichaam

1. Je lichaamsbouw

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

2. Lichamelijke geschiktheid.

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

3. Conditionele eigenschappen (fitheid)

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

4. Wat is je leeftijd en geslacht?

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

5. Hoe bereid je je voor op een training of wedstrijd (belasting)?

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

6. Hoe is je mentaliteit?

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

7. Hoe is je leefwijze?

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

8. Hoe is je gedrag?

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

9. Andere factoren

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓



Factoren van buiten

- 1. Wat is de belasting van jouw sport?
 - ✓
 - ✓
 - ✓
 - ✓
- 2. Persoonlijke uitrusting en materialen
 - ✓
 - ✓
 - ✓
 - ✓
- 3. Accommodatie
 - ✓
 - ✓
 - ✓
 - ✓
- 4. Werk en werkomstandigheden
 - ✓
 - ✓
 - ✓
 - ✓
- 5. Sociale invloeden
 - ✓
 - ✓
 - ✓
 - ✓
- 6. Traumata
 - ✓
 - ✓
 - ✓
 - ✓

Succes met invullen en heb je vragen, weet je niet hoe je het aan moet pakken, mail isabelgeurds@praktijktopfit.nl en ik help je met de vervolgstap.



Met sportieve groet,

Isabel Geurds
Sportzorgmasseur

isabelgeurds@praktijktopfit.nl



Praktijk Topfit