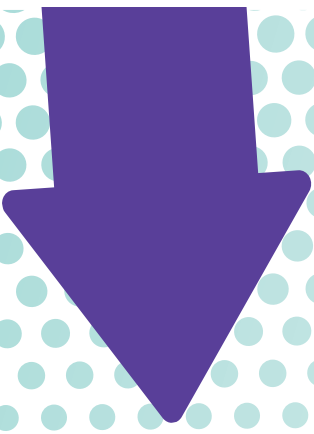




NIEUW

CS

ONLY FOR MEN



JUST MOVE



CORE STABILITY

**VERBETER JE HARDLOOPPRESTATIES, TRAP DE BAL HARDER,
LEG DE LAT HOGER... ZONDER BLESSURES!**

Een goede rompstabiliteit zorgt dat de krachten van de ledematen naar de romp en vice versa goed overgedragen worden. Het zorgt er bijvoorbeeld voor dat je een voetbal harder weg kan trappen of dat je een groter bereik haalt in de loopbeweging bij hardlopen. Daarnaast is de kans op blessures (vooral rugblessures) veel kleiner. Een goede rompstabiliteit is de basis voor het beoefenen van ELKE sport, van voetbal tot hardlopen.

HOE GAAN WE VOOR MEER STABILITEIT?

We gaan actief aan de slag met je spierkorset (voornamelijk buik- en rugspieren). Het trainen van de dieper gelegen spieren en spierketens die met elkaar in verband staan.

**START DONDERDAG
3 DECEMBER, 19.00-20.00 UUR**

Voor alleen mannen! JustMove Nijverheidsweg 5F, Stolwijk
06 - 14 96 32 95 - www.justmove-stolwijk.nl

