

## The Performance Matrix (TPM)

TPM is een preventieve (online) test- en trainingsmethode, waarbij het doel is om de “zwakke schakel” in uw motoriek vast te stellen en deze vervolgens op een gerichte manier te trainen.

De methode is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek dat laat zien dat een verminderde spiercontrole (“motorcontrol”), vermindering in kracht en stabiliteit in een gewricht of bewegingsketen teweegbrengt.

Deze verminderde stabiliteit kan leiden tot een overbelasting van gewrichten, pezen, spieren, welke tot blessures kunnen leiden. En dit willen we zoveel mogelijk voorkomen!

Bij de TPM-screening observeren we of bij u een verminderde stabiliteit aanwezig is. We weten uit de literatuur dat er een relatie is tussen verminderde stabiliteit en het ontstaan en/of terugkeren van blessures. Het trainen van algemene kracht, lenigheid en conditie blijkt niet voldoende te zijn om het ontstaan van blessures te voorkomen.

Door verschillende testen uit te voeren, komt u te weten welke zwakke schakel verantwoordelijk is voor de verminderde stabiliteit. Hierop maken we een specifiek oefenprogramma op het gebied van stabiliteitstraining en is het mogelijk om gericht de zwakke schakels aan te pakken!

The Performance Matrix® wordt gebruikt door diverse Premier League voetbalclubs in Engeland, Nederlands team, Hockey dames en verschillende profsporters.

Kosten TPM:

- ✓ 3 testen door beweegagoog
- ✓ Oefenschema voor thuis
- ✓ Aanpassingen tijdens controle momenten

€ 120,-