

Willem Timmermans, fondateur de Act2Prevent, est physiothérapeute de formation et entraîneur personnel de profession.  
Il a suivi la formation Applied Functional Science au Gray Institute for Functional Transformation à Adrian, USA.



Comment est-ce qu'on peut prévenir les blessures et construire la fondation pour la musculation chez les joueurs de football via la mobilité en 3D et la flexibilité ? Où est-ce qu'on commence l'échauffement et comment nous étirer spécifiquement pour le football ? Qu'est-ce qui sont les mythes autour de l'entraînement des abdominaux et l'entraînement de la stabilisation ? Découvrez les compréhensions les plus à jour sur l'entraînement fonctionnel des joueurs de football.

Le contenu de cette vidéo éducative envisage de partager nos connaissances avec les professionnels de santé et les entraîneurs, mais également avec des sportifs professionnels ou récréatifs. Le but étant d'appliquer ces principes, afin de nous entraîner et de performer optimale et en sûreté.

[www.act2prevent.com](http://www.act2prevent.com)  
[www.beweginginpraktijk.be](http://www.beweginginpraktijk.be)

Remerciements aux sponsors et aux coopérateurs suivants :



Durée : 86 min

© 2010 Act2Prevent  
Il est défendu de copier cette vidéo ou des parties de cette vidéo.



LA PREVENTION DE BLESSURES  
ET LA MUSCULATION  
PAR LA MOBILITE  
ET LA FLEXIBILITE

# LA PREVENTION DE BLESSURES ET LA MUSCULATION DANS LE FOOTBALL



## PAR LA MOBILITE ET LA FLEXIBILITE

