

OXYGEN ADVANTAGE®

BY PATRICK MCKEOWN

Ademwerk is booming.

In de wereld van gezondheid, wellness, sport en performance optimalisatie ontdekken steeds meer mensen de voordelen van ademwerk. En terwijl het bewustzijn van deze voordelen groeit, is er ook een grotere vraag naar instructeurs op dit gebied.

Als je werkt met cliënten als een professional op gebied van gezondheid, performance of sport is er geen beter moment als nu om ademwerk in je business te brengen:

- Om te leren hoe een functionele ademhaling herstelt kan worden als ondersteuning voor gezondheid, beweging, mentale focus en sportieve topprestaties.
- Om te begrijpen hoe ademhaling kan bijdragen aan fysiologische veranderingen in het lichaam. Veranderingen die bijdragen veerkracht en levensduur.

Als je op zoek bent naar een cursus die jouw certificeert voor het leren van wetenschappelijk onderbouwde ademhalingstechnieken-- met een gevestigde en erkende methode – dan is het antwoord recht voor je neus...

BEN JE KLAAR VOOR EEN LEVENSVERRANDERDE ERVARING? ONTDEK DE KRACHT VAN ADEMWERK MET DE OXYGEN ADVANTAGE® CERTIFICERING

- Transformeer de gezondheid en performance van je cliënten
- Leer de methode van een Master Instructor in de Oxygen Advantage® methode
- Verbeter je eigen potentieel in gezondheid, fitness en performance
- Ontwikkel strategieën die je op maat kunt toepassen voor je cliënten
- En pas de Oxygen Advantage® methode toe op iedere mogelijke cliënt, van Olympisch atleet, tot professioneel voetballers, tot weekend gladiatoren, diabetici en dieeters...

HOE KAN IK DEZE TRAINING GEBRUIKEN?

Na het slagen van het examen, is het aan jou hoe je de training gebruikt. Deze cursus is wellicht de ontbrekende schakel om je fitness business naar een hoger niveau te tillen. Of ademwerk wordt het je focus in je werk met cliënten uit de corporate wereld of cliënten met mentale problemen.

Als je eenmaal de kennis bezit kan je het gebruiken voor jouw leerlingen, cliënten, jouw interesse gebied en voor je eigen leven. De toepassingsmogelijkheden zijn eindeloos.

WAT ZIJN DE VOORDELEN VOOR MIJN CLIËNTEN? JE LEERT HOE JE BEIDE PILAREN VAN DE OXYGEN ADVANTAGE® METHODE KUNT TOEPASSEN. WAT BETEKENT DIT VOOR JE CLIËNTEN? DIT ZIJN DE VOORDELEN:

FUNCTIONELE ADEMHALING VOORDELEN	SIMULATIE HOOGTE TRAINING
Verbeterd algemene gezondheid	Vertraagd de opbouw van vermoeidheid en melkzuur
Verbeterd fysiek prestatievermogen	Verbeterd herhaalde sprintcapaciteit, zoals bij veel teamsporten

Helpt bij lage rugklachten, lichaamshouding en kracht van de core	Versterkt de ademhalingsspieren
Vermindert PTSS, angsten, depressie en paniek	Vergroot de productie van EPO, veilig en legaal
Vermindert mentale stress	Verbeterd loopeconomie en uithoudingsvermogen
Verbeterd energie, focus en concentratie	Verbeterd zwemprestaties
Vermindert slaapproblemen	Vermindert oxidatieve stress
Vermindert vermoeidheid en verbetert stemming	Verbeterd algemene gezondheid
Verlicht klachten rondom rhinitis, en sportgerelateerd astma en bronchitis	Versnelt herstel
Helpt bij controleren van diabetes en epilepsie	

CURSUS CURRICULUM

Introductie in Oxygen Advantage®

Screening voor disfunctionele ademhalingspatronen in sport

De relatie tussen disfunctionele ademhalingspatronen en functionele beweging

De wetenschap van ademhalingsfysiologie

Praktische toepassingen van Oxygen Advantage®

Verbeteren zuurstofopname tijdens rust en fysieke inspanning

Neusademhaling

Neusademhaling tijdens fysieke inspanning

Neusademhaling werklast tijdens fysieke inspanning

Inspanningsastma

Sportgerelateerde luchtwegvernauwing

Verbeteren van slaapkwaliteit voor focus en performance

BOLT meting (Comfortabele Adempauze Tijd)

MBT meting (Maximale Adempauze Tijd)

Intermitterend Hypoxie Hypercapnie Training (IHHT)

IHHT en teamsporten

Vertraagde opbouw van vermoeidheid en melkzuur

Lange termijn effecten van adem stops

Verbetering van aerobe capaciteit

Wedstrijdvoorbereiding

Oxygen Advantage® en de Wim Hof Methode

Verbeterde creativiteit

Programmering gebaseerd op BOLT score, leeftijd en gezondheid

Maatwerk voor de individuele atleet

Sterke luchthonger door een verstopte neus

Training format week 1 tot en met 4 en verder

Heart Rate Variability

Krachtraining

Intra-abdominale druk

Core Control

Verbeteren kracht ademhalingsspieren

Het geven van Oxygen Advantage®

BONUS

WANNEER JE DE LIVE TRAINING GEHAD HEBT, HEB JE OOK AUTOMATISCH GRATIS TOEGANG TOT IEDERE TOEKOMSTIGE ONLINE TRAINING SESSIE OM JE KENNIS UP-TO-DATE TE HOUDEN

SLUIT JE AAN BIJ ONZE WERELDWIJDE COMMUNITY

De voordelen van de Oxygen Advantage® certificering houden niet op wanneer je klaar bent met de cursus. Je zal de voordelen ervaren van een betere gezondheid en fitness. En je blijft ondersteuning krijgen terwijl je ademwerk onderdeel maakt van je business.

All onze Advanced Instructor krijgen toegang tot:

- Volledige en gratis toegang tot het gebruik van Oxygen Advantage® beelden, marketing materiaal en logos
- Vermelding als gecertificeerd instructeur op de website van Oxygen Advantage®
- Doorlopende individuele ondersteuning via email en Facebook
- Levenslange toegang tot je online training portal
- De mogelijkheid om gratis mee te doen bij toekomstige online trainingen om je kennis en kunde up-to-date te houden

CONTACTGEGEVENS

Voor vragen over deze training kan je contact opnemen met Oxygen Advantage® Master Instructor Raymond van Leeuwen:

E-mail: info@raymondvanleeuwen.nl

Telefoon: 0620082056

TRAININGSDATA & LOCATIE

De training zal plaatsvinden op 8 t/m 10 september 2023. De dagen zijn van 9:00 tot 17:00.

Op locatie is geen lunch mogelijkheid, het advies is om zelf lunch mee te nemen.

De Lichtplaats

Vlielandstraat 2 (Provincialeweg 302)

1506 ZK Zaandam