

Wat maakt Perfect Pilates uniek?

Gewone oefeningen en fitness zijn over het algemeen vooral gericht op de oppervlakkige spieren. Deze spieren zijn te vergelijken met de *buitenband* van een fiets.

Perfect Pilates richt zich op zowel de diepe als de oppervlakkige spieren, waarbij de nadruk ligt op het trainen van de diepe spieren. De diepe spieren zijn vergelijkbaar met de *binnenband* van een fiets. Ze zijn heel belangrijk voor het stabiliseren van onze gewrichten.

Door “verzwakking” van bijvoorbeeld de diepe rugspieren gaan de oppervlakkige spieren verkrampen en ontstaat rugpijn. Massage van de rugspieren lost het probleem uiteindelijk niet op.

Met **Perfect Pilates** komt het lichaam weer in balans en verminderen met name rug- en nekklachten.

Perfect Pilates



**Pilates training onder
professionele begeleiding van
een fysiotherapeut**

Wat is Perfect Pilates?

Perfect Pilates is een trainingsmethode waarbij gebruik wordt gemaakt van een “back to basic” principe.

De nadruk ligt op het versterken van de “powerhouse” oftewel buikspieren, rugspieren en bekkenbodembodem, door middel van grondoefeningen. Hierbij komen kracht, lenigheid en stabiliteit aan bod.

De oefeningen worden op een fysiotherapeutische manier benaderd, in tegenstelling tot de klassieke pilatesvorm van grondlegger Joseph Pilates.

Zo worden alle oefeningen uitgevoerd met een actieve holle rug zodat de diepe rugspieren getraind worden.



Lesinhoud:

Elke les volgt een vast schema:

- algemene warming-up op muziek
- gerichte warming-up van spiergroepen en gewrichten
- Pilates oefeningen
- cooling down door middel van stretching en ontspanning.

Voor wie is Perfect Pilates geschikt?

Perfect Pilates is voor *iedereen* geschikt, ook *juist* voor mensen met:

- Regelmatig terugkerende rugklachten
- Een zittend beroep
- Een slechte houding
- Een lage belastbaarheid

Ook is **Perfect Pilates** zeer geschikt als aanvulling op andere sporten.

Praktische informatie:

De trainingen worden gegeven in medisch centrum Vathorst door Ellen Kok, fysiotherapeut en Perfect Pilates instructeur.

De training duurt een uur per keer.

De kosten zijn €125,00 per 12 trainingen per 3 maanden.

Er geldt een opzegtermijn van een maand.

Meer informatie en aanmelding:

ekok@fyzie.nl



**Wervershoofstraat 363
3826 EM Amersfoort
Tel: 033 - 4946396**