

Locaties

Hooglanderveen Fit2Move | Disselplein 4 | 3829 MD Hooglanderveen

Zielhorst Gezondheidscentrum Zielhorst | Trombonestraat 123 | 3822 CW Amersfoort

Kattenbroek Gezondheidscentrum Kattenbroek | De Herfststraat 15 | 3823 CS Amersfoort

Vathorst Medisch centrum Vathorst | Wervershoofstraat 363 | 3826 EM Amersfoort

Fyzie Zuid Cartesiusstraat 2 | 3817 XP Amersfoort | 033 461 42 74

fyzie
Fysiotherapie
Amersfoort

033 204 80 00
info@fyzie.nl

Openingstijden

De tijden zijn per locatie wisselend.

Maandag van 07.30 tot 21.00 uur

Dinsdag van 08.00 tot 21.00 uur

Woensdag van 07.30 tot 21.00 uur

Donderdag van 08.00 tot 21.00 uur

Vrijdag van 07.30 tot 17.00 uur

Zaterdag* van 09.00 tot 12.00 uur

fyzie.nl

* Uitsluitend voor groepstrainingen op locatie Vathorst



fyzie
Fysiotherapie
Amersfoort

Perfect Pilates

fyzie.nl



Perfect Pilates is een trainingmethode waarbij gebruik wordt gemaakt van het “back to basic” principe. De nadruk ligt op het versterken van de “powerhouse” oftewel buikspieren, rugspieren en bekkenbodembodem d.m.v. grondoefeningen. Hierbij komen kracht, lenigheid en stabiliteit aan bod.

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. De oefeningen worden op een fysiotherapeutische manier benaderd, in tegenstelling tot de klassieke pilatesvorm van grondlegger Joseph Pilates. Zo worden veel oefeningen uitgevoerd met een actief gestrekte rug in plaats van een bolle rug.

Voor wie is Perfect Pilates geschikt?

Perfect Pilates is geschikt voor iedereen, 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.

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

Locatie

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

Kosten

Voor 3 maanden (12 trainingen) bedragen de kosten €125. Er geldt een opzegtermijn van een maand.

Wanneer

Zie de website voor de actuele lestijden.

Meer informatie en aanmelden

Kijk voor meer informatie op www.fyzie.nl of mail naar ekok@fyzie.nl