

Perfect Pilates

FYSIO
therapie
EEFDE

Pilates is een ruim 100 jaar oude trainings methode, aanvankelijk bedoeld voor de revalidatie en verder ontwikkeld in de danswereld.

Perfect Pilates is de moderne therapeutische variant, die gebruik maakt van de principes van Pilates maar is aangepast naar de huidige weten schappelijke inzichten. Dit maakt deze training voor iedereen therapeutisch verantwoord, zowel voor de actieve sporter als voor degene die minder belastbaar is. Het gaat om spierbeheersing in natuurlijke spierketens waarbij de romp het centrum van kracht is. De basisprincipes zijn: stabiliteit, kracht, lenigheid, concentratie en ademhaling.

Perfect Pilates is een gerichte training voor het hele lichaam, waarin gewerkt wordt aan een sterkere basis, core stability. De oefeningen worden op de mat gedaan. Er wordt geen gebruik gemaakt van fitness apparatuur. De kracht van Pilates zit vooral in de eenvoud en combinaties van de bewegingen. Iedere beweging is belangrijk. De bewegingen voert u uit met controle, precisie, concentratie en een goede ademhaling, dit maakt de training intensief en doeltreffend.

Voor wie?

Perfect Pilates is voor iedereen geschikt, jong en oud, man en vrouw, getraind en ongetraind. Het is heel geschikt voor mensen die regelmatig klachten hebben van het bewegingsapparaat: rug, nek, schouders, heupen. U traint vanuit de mogelijkheden van uw lichaam, u respecteert die mogelijkheden en vergroot op deze wijze de fitheid van uw lichaam en geest.

De training van een uur wordt gegeven door een hiertoe opgeleide fysiotherapeut, in kleine groepen. De les bestaat uit een warming-up, ademhalingsoefeningen, oefen-series gericht op bv buik, rug, benen en wordt afgesloten met stretch en ontspanningsoefeningen. Matten zijn aanwezig in de praktijk, graag zelf een handdoek meene-men. Voorafgaand aan deelname wordt een intake afgesproken, waarbij de basisoefeningen aan-gereikt worden.

Voor informatie of om u op te geven belt of mailt u FYSIOtherapieEEFDE of komt u even binnenlopen bij de praktijk aan de Rustoordlaan 10.

FYSIO
therapie
EEFDE

Rustoordlaan 10, 7211 AX Eefde
telefoon 0575-515655
info@fysiotherapie-eefde.nl
www.fysiotherapie-eefde.nl

Pilates
Perfect

