

BACK TO BASIC

- PERFECT PILATES -



DE DOMMEL

MOLENPAD 7B + C
5281 JV BOXTEL
NEDERLAND

T. 0411 62 44 04

F. 0411 68 87 45

W. WWW.FYSIOTHERAPIEDEDOMMEL.NL
E. FYSIO@FYSIOTHERAPIEDEDOMMEL.NL



WWW.FYSIOTHERAPIEDEDOMMEL.NL

WAT IS PERFECT PILATES?

Perfect Pilates is een training voor het hele lichaam of zoals dat mooi heet: voor Body & Mind. Perfect Pilates is een nieuwe trainingsvorm, die "back to basic" gaat. Hij gaat terug naar alle natuurlijke bewegingsvormen, terug naar de natuurlijke spierketens. De kracht zit hem vooral in de eenvoud en combinaties van bewegingen. Zowel kracht, lenigheid als stabiliteit komen hierbij aan bod.

DE 5 PRINCIPES VAN PERFECT PILATES

1 CONCENTATIE

Alle bewegingen die je uit voert moeten "geconcentreerd" plaats vinden. Dat wil zeggen met je volledige aandacht bij elk spiertje dat je aanspant. Probeer duidelijk te voelen waar de spieren zitten, hoe deze aan te spannen. Hierdoor zal de training intensiever en effectiever worden. Dit geeft ook een positieve "mentale tuning", doordat je met je volledige aandacht bij de oefeningen bent, vergeet je alle andere dingen.

2 BEHEERSING

Alle bewegingen moeten beheerst uitgevoerd worden. Dus geen slordige slappe oefeningen. De nauwkeurigheid is sterk bepalend voor het effect. Je moet de juiste spieren in de juiste combinatie aanspannen. Een slordig uitgevoerde beweging is blessure gevoeliger dan een beheerst uitgevoerde beweging.

3 CENTRUM

De stabiliteit en stevigheid van je lijf wordt niet op de eerste plaats bepaald door de kracht van je armen en benen, maar van je centrum. Je centrum of "core" is het gebied rond je onderrug en onderbuik. Het spierkorset van je centrum wordt gevormd door de spieren van je onderrug, onderbuik, bekkenbodemp en middenrif. Voordat je bewegingen van je armen of benen uitvoert moet je altijd eerst je centrum stabiliseren en een powerhouse creëren.

4 NAUWKEURIGHEID

Elke beweging bij Perfect Pilates heeft een bepaald doel: bepaalde spierketens activeren in een bepaalde richting met een bepaald hoeveelheid spanning. Elke beweging heeft een duidelijk beginpunt en eindpunt. De beweging moet nauwkeurig uitgevoerd worden om het doel te bereiken.

5 ADEMHALING

Adem is een teken van leven. Zonder een optimale ademhaling kun je moeilijk functioneren. Om de training vol te houden heb je voldoende zuurstof nodig. De meeste mensen zijn geneigd hun ademhaling vast te zetten bij de oefeningen. Daarom zijn ademhalingsinstructies een belangrijk onderdeel van de Perfect Pilates lessen.

HOE ZIET EEN PERFECT PILATES PROGRAMMA ERUIT?

Er wordt eerst lokaal gekeken naar uw stabiliteit. Is deze voldoende dan kunt u een proefles volgen waarna gekeken wordt in welke groep u kunt

instromen i.v.m. verschillende niveaus van de diversen groepen.

OPBOUWFASE

De opbouw fase is een periode van 8 weken waarin per week 1 of 2 trainingen gevolgd worden. Na de eerste 4 weken vindt er een kort mondelinge evaluatie tijdens de training plaats. Op het einde van de opbouw fase wordt een afspraak gemaakt om de totale opbouw fase te evalueren. Afhankelijk of de doelstellingen geheel of gedeeltelijk bereikt zijn, wordt samen besloten of u door gaat en met welke frequentie.

