

# Perfect Pilates activeert de diepe rugspieren

**Perfect Pilates** een oude methode herontdekt en geperfectioneerd naar de laatste wetenschappelijke inzichten.

Perfect Pilates is een training voor het hele lichaam. Pilates neemt u terug naar de natuurlijke bewegingsvormen, terug naar de natuurlijke spierketens, waarbij, afgezonderd van een matje, apparatuur niet noodzakelijk is. De kracht zit hem voornamelijk in de eenvoud en combinaties van bewegingen. Zowel kracht, lenigheid als stabiliteit komen aan bod. Pilates is zoals de grondlegger het noemde: 'de kunst van de spierbeheersing'.

## **Wat zijn de verschillen en voordelen van Perfect Pilates ten opzichte van de originele Pilates?**

In Perfect Pilates zijn de verouderde principes vervangen en aangepast naar de huidige wetenschappelijke inzichten. De oude Pilates gaat uit van het afvlakken van de rug. Hierin willen wij ons graag onderscheiden. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat het uitschakelen van de onderrug mede de oorzaak is van rugklachten. Perfect Pilates gaat daarentegen uit van een actieve holle rug. Om een stevige onderrug te creëren dient men de diepe rugspieren juist te activeren. Deze nieuwe benadering maken de oefeningen ook zeer geschikt voor mensen met klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat. Ook tijdens en direct na de zwangerschap kunt u aan onze cursus Perfect Pilates meedoen! Het mooie van deze trainingsvorm is dat het op

niveau 0 kan starten (b.v. net na een hernia operatie) en doorloopt tot aan niveau 10 (topsporter).

## **De 5 principes van Pilates:**

### • **Concentratie**

Alle bewegingen die men uitvoert moeten geconcentreerd plaatsvinden, hetgeen ten goede komt aan de kwaliteit van de contractie en nauwkeurigheid van de uitvoering.

### • **Beheersing**

De nauwkeurigheid van de beweging is sterk bepalend voor het effect. Men dient de juiste spieren in de juiste combinatie aan te spannen.

### • **Centrum**

De stabiliteit en stevigheid van je lijf wordt met name bepaald door je centrum. Je centrum is het gebied rond je onderrug en onder-buik. 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 door een intensieve aanspanning van je spierkorset.

### • **Nauwkeurigheid**

Elke beweging bij Pilates heeft een bepaald doel: bepaalde spierketens activeren in een bepaalde richting met een bepaalde hoeveelheid spierspanning.

### • **Ademhaling**

Om de training vol te kunnen houden heb je voldoende zuurstof nodig. Merendeel van de mensen zijn geneigd hun ademhaling vast te zetten gedurende het oefenen. Tijdens de training zijn de ademhalingsinstructies daarom van wezenlijk belang.

*Voor de cursus Perfect Pilates onder professionele begeleiding van een fysiotherapeut, tevens Pilates-docente, kun je terecht bij AFP-Sport. Voor meer informatie over de actuele cursusdata kun je contact opnemen met de receptie van AFP-Sport op telefoonnummer (0592) 316 920 of mailen naar [assen@afp-fysiotherapie.nl](mailto:assen@afp-fysiotherapie.nl)*

*Je kunt je voor de cursus Perfect Pilates opgeven middels het aanmeldingsformulier verkrijgbaar bij de receptie van AFP-Sport. Je kunt het aanmeldingsformulier ook via [www.afp-fysiotherapie.nl](http://www.afp-fysiotherapie.nl) downloaden, invullen en mailen naar [assen@afp-fysiotherapie.nl](mailto:assen@afp-fysiotherapie.nl)*

## **Je bent van harte welkom bij**

# **AFP Sport**



**receptie: (0592) 316 920**  
**whatsapp: 06 - 57505334**

**[www.afp-fysiotherapie.nl](http://www.afp-fysiotherapie.nl)**  
**[assen@afp-fysiotherapie.nl](mailto:assen@afp-fysiotherapie.nl)**