

Perfect Pilates

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:

1. **Concentratie:** Alle bewegingen die men uitvoert moeten geconcentreerd plaatsvinden, hetgeen ten goede komt aan de kwaliteit van de contractie en nauwkeurigheid van de uitvoering.
2. **Beheersing:** De nauwkeurigheid van de beweging is sterk bepalend voor het effect. Men dient de juiste spieren in de juiste combinatie aan te spannen.
3. **Centrum:** De stabiliteit en stevigheid van je lijf wordt met name bepaald door je centrum. Je centrum 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 door een intensieve aanspanning van je spierkorset.
4. **Nauwkeurigheid:** Elke beweging bij Pilates heeft een bepaald doel: bepaalde spierketens activeren in een bepaalde richting met een bepaalde hoeveelheid spierspanning.
5. **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, kunt U terecht bij AFP Fysio. Kijk op de website van www.afp-fysiotherapie.nl voor de cursusdata. Voor meer informatie kunt u bellen met de receptie van AFP-Fysio: 0592-316920

U bent van harte welkom!

AANMELDINGSFORMULIER PERFECT PILATES

Bankrelatie:

ING Bank 65 48 37 066

Ten name van:

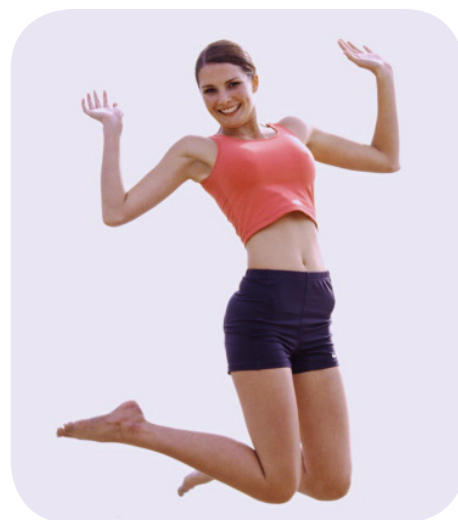
AFP - Fysiotherapie Stoker / De Boer

KvK nr.:

01156024 0000

Wat houdt Perfect Pilates precies in?

- Eenvoudig, natuurlijk uit te voeren oefeningen voor het hele lichaam;
- Kracht, lenigheid & stabiliteit vormen de peilers van de cursus;
- Training niet alleen van het lichaam, maar ook van de geest;
- Juist ook geschikt voor mensen met rugklachten;
- Trainen in een groep van maximaal 6 personen.



- Ik ga akkoord met de betalingsvoorwaarden inzake deze cursus* van AFP Fysio. (* zie [www.afp-fysiotherapie.nl](http://www.afp-fysiotherapie.nl/tarieven)>tarieven>betalingsvoorwaarden)
Restitutie van lesgeld is niet mogelijk. Lessen die uitvallen t.g.v. ziekte o.i.d. van de docent, of lessen die 24 uur van te voren door de cursist zijn afgemeld kunnen in overleg met de docenten van AFP Fysio gedurende de periode van de cursus worden ingehaald in of dezelfde groep of in een parallelgroep.

Kosten	€ 115,00 p.p. per kwartaal (10 lessen); losse les € 13,50 Wanneer men later instroomt zijn de kosten € 13,50 per lesuur p.p. Betaling na ontvangst factuur.	
Plaats	AFP Fysio, Zuidersingel 18, 9401 KB Assen, Telefoon 0592 - 316920, Fax 0592 - 291015	
Contact	assen@afp-fysiotherapie.nl	
Cursusperiode		
Naam		
Geboortedatum		
Adres		
Postcode	Woonplaats	
Telefoonnummer		
E-mailadres	@	
Handtekening		

A.u.b. inleveren bij AFP Fysio of mailen naar assen@afp-fysiotherapie.nl Deelname op eigen risico.

