

Fysiotherapeutisch Centrum
R. Beusen & A. Foudraine

Hortensialaan 1 5582 CL Waalre
Ekenrooisestraat 57a 5583 TD Waalre
Telefoon: 040 - 221 43 96
contact@fysiobeusen-foudraine.nl
www.fysiobeusen-foudraine.nl

Behandelend fysiotherapeut: Ad Foudraine / Rene Beusen

Wat is Perfect Pilates?

Pilates is een trainingsmethode met oefeningen voor een mooi en sportief lichaam. Het bestaat uit grondoefeningen voor buik, billen, benen, rug en armen. Pilates richt zich ook op een stevige en stabiele rug, daarom is Pilates geschikt voor beginners en gevorderden maar ook mensen met rugklachten. De sleutelwoorden bij Pilates zijn: stabiliteit, flexibiliteit en lichaamsbeheersing.

Voor wie is Perfect Pilates?

PP is eigenlijk voor iedereen. Jong & oud, beginners & gevorderden, topsporters & niet-sporters.

Er zijn zelfs speciale lessen voor zwangere vrouwen, ouderen en mensen met rugklachten.

Wat kun je bereiken met de oefeningen?

- een strakke buik en billen
- een mooi sportief lijf met slanke spieren
- een sterke en soepele rug (minder rugpijn)
- meer lenigheid en flexibiliteit
- stabielere en meer ontspannen in je lijf
- lekkerder in je vel

Wat is er zo uniek aan Perfect Pilates?

Gewone oefeningen zijn gericht op de oppervlakkige spieren. Perfect Pilates is de eerste trainingsmethode dat zich richt op zowel de diepe als de oppervlakkige spieren. De diepe spieren zijn super belangrijk voor het stabiliseren van onze gewrichten. Door 'verslapping' van bijvoorbeeld de diepe rugspieren gaan de oppervlakkige spieren verkrampen en krijg je rugpijn. Massage van de rugspieren lost dit probleem niet op. Daarom werken steeds meer fysiotherapeuten en oefentherapeuten met Perfect Pilates. Met Perfect Pilates komt je lichaam snel weer in balans en verdwijnen (de meeste) gewrichtsklachten maar ook rug- en nekkklachten.

Het is wetenschappelijk bewezen!

Het is ook aangetoond dat mensen na een aantal weken Perfect Pilates training:

- minder rugpijn hebben;
- minder vet en stevigere spieren hebben;
- sneller rennen;
- hoger springen;
- meer evenwicht hebben;
- meer energie hebben (zelfs ouderen in een verpleeghuis!);
- zich fijner voelen.

Daarom wordt Perfect Pilates zowel als topsporter training als bij revalidatie van fysiotherapiepatiënten gebruikt.