

## Wat is Perfect Pilates

Perfect Pilates is een verantwoorde oefenmethode voor het gehele lichaam, gebaseerd op Pilates ontwikkeld door Joseph Pilates net na de tweede wereldoorlog. In de methode wordt gewerkt naar het vinden van de ultieme balans tussen mind en body en de samenhang tussen kracht, souplesse en controle.



Het centrum van kracht (Power house), oftewel de buikspieren, rugspieren, binnenkant dijbeen en bilspieren, is de basis voor elke oefening binnen de Perfect Pilates. Het resulteert in een krachtig, soepel lichaam, gestroomlijnde spieren, een goede houding en een groot bewustzijn van je lichaam.

## Lijf & Leven fit & fysiotherapie

Adressen: Klaphekweg 40  
6713 HN Ede

Prins Bernhardlaan 103  
3905 JA Veenendaal

Tel Ede: 0318-642509  
Tel V'daal 0318-769236  
Website: [www.lijfenleven.com](http://www.lijfenleven.com)  
E-mail: [info@lijfenleven.com](mailto:info@lijfenleven.com)

Openingstijden Ede: maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 18.00 uur, maandag-, dinsdag- en donderdagavond tot 21.00 uur.

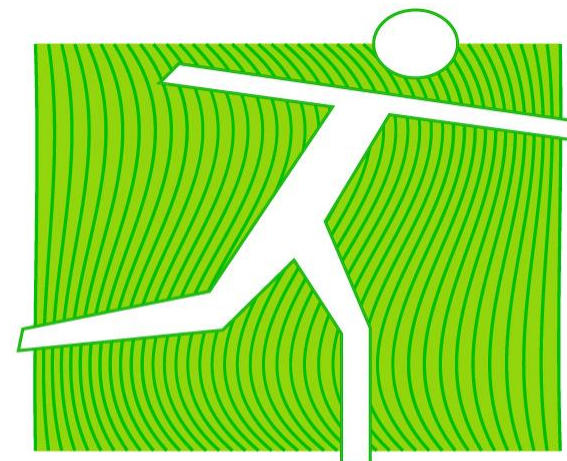
Openingstijden Veenendaal: maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 18.00 en woensdag tot 21.00.

Op maandagavond in Ede van 18.00 tot 19.00 uur een vrijblijvend inloopsprekuren, telefonisch te reserveren.

Voor (nieuwe) afspraken of vragen verzoeken wij u te bellen tussen 9.00 en 12.30 uur. Miranda, onze administratief medewerkster is dan aanwezig.



# Perfect Pilates



**Lijf & Leven**  
fit en fysiotherapie

De ultieme training voor het  
gehele lichaam

## Voor wie is Pilates?

Pilates is toegankelijk voor iedereen of ze nu jong of oud zijn, topatleet of niet. Een ieder die bewust met zijn lichaam wil omgaan, zijn of haar spieren in balans wil brengen, zijn of haar houding wil verbeteren en zichzelf fitter wil gaan voelen.

## Het trainingsresultaat

- Een sterk, slank en lang lichaam
- Verbeteren en beheersen van lichaam, ongeacht de huidige conditie
- Voorkomen van of snellere genezing van blessures
- Revalideren van een operatie of blessure
- Uitdaging in de sportroutine
- Pilates is een ideaal alternatief voor ieder die conventionele training niet aankan vanwege bijvoorbeeld hoge bloeddruk, diabetes, osteoporose, scoliose, carpaal tunnel syndroom, zwaarlijvigheid, chronische rugklachten, etc.



## De trainingstijden

De cursus Pilates wordt door een van onze fysiotherapeuten, Daisy Cevat, gegeven op de beide locaties van Lijf en Leven. Zij heeft de cursus Perfect Pilates instructeur gevolgd bij Fysio Physics en met succes afgerond.

Ede maandagavond van 18.00 tot 19.00  
Veenendaal maandagavond van 19.30 tot 20.30

## Kosten

Tarief Pilates: 32,- per maand.

Op de datum van inschrijving gaat een eerste periode van 3 maanden in, daarna is het contract maandelijks opzegbaar.

## De methode

De methode van Pilates gebruikt zes elementen, namelijk:

- Concentratie. Met volle aandacht, concentratie en toewijding trainen om de maximale waarde en resultaat van elke oefening te kunnen krijgen.
- Centreren. De concentratie fysiek naar het centrum van het lichaam brengen en met de juiste energie de oefeningen aansturen vanuit het centrum van kracht, oftewel vanuit de 'Powerhouse'.
- Controle. Iedere Pilates oefening moet gecontroleerd uitgevoerd worden en elk lichaamsdeel heeft een eigen functie.
- Precisie. In pilates word het bewustzijn in elke beweging vastgehouden. Er is een exacte positionering van de gewrichten ten opzichte van elkaar met de juiste balans tussen alle spieren als een geheel.
- Vloeiende bewegingen. In de training worden de oefeningen op een vloeiende manier aaneengeschakeld. De souplesse en gratie van de bewegingen zorgen voor energie die moeiteloos door het lichaam stroomt.
- Ademhaling. Er ligt veel nadruk op correcte ademhaling om zo de longcapaciteit te vergroten en dit te re-integreren in de oefeningen.