



DJALMA HEALTH MANAGEMENT

Wij zijn van mening dat gezondheid gaat over het vinden van een balans tussen onze fysieke en mentale gesteldheid, over het kunnen omgaan met de fysieke en mentale eisen van ons dagelijks leven. Als onderdeel van onze aanpak, waarbij wij je van dienst willen zijn voordat je klachten en of beperkingen ontwikkeld, bieden wij je verschillende aanvullende diensten.

Pilates

Pilates is een trainingsmethode waarbij houding, stabiliteit, coördinatie, ademhaling en focus op lichaam en geest het uitgangspunt is. Het is een effectieve workout die verschillende spiergroepen tegelijk versterkt en rekt om een evenwichtig en soepel lichaam te krijgen.

Het hele lichaam is betrokken bij Pilates. Maar je traint vooral je rompstabiliteit oftewel core-stability. Met 'core' wordt je romp of je kern bedoeld: een korset van spieren rondom je rug, buik en bekken. Bij het uitvoeren van allerlei bewegingen heb je deze spieren nodig. Een stabiele, sterke kern vermindert het risico op blessures en daarom is het verstandig om de stabiliteit van je kern te trainen.

Pilates wordt ook therapeutisch gebruikt. De therapie kan behulpzaam zijn bij revalidatie voor zieken en bij chronische aandoeningen. Het helpt ook bij het herstel van blessures en fysieke ongemakken. Wereldwijd gebruiken fysio en oefentherapeuten de pilatesmethode als aanvulling op de reguliere behandeling.

Opbouw

Om in beweging te komen moet je altijd een eerste stap zetten. Deze kun je zetten door deel te nemen aan een kennismakingsworkshop.

Indien je echt wilt weten wat de nieuwe ervaring voor je doet, kun je de volgende stap zetten door deel te nemen aan een korte cursus van 3 tot 5 lessen.

Als je nu enthousiast bent geworden, omdat het leuk is of omdat je het positieve effect van deze ervaring hebt ontdekt of als je dat al was, kun jij je voor een langere periode deze nieuwe ervaring eigen leren maken.

Uw EnterTrainer:

Janaina Jannasch



“It’s All About Balance”