

Minder rugklachten en betere houding door Pilates



Instructrice Joeko van Koert zweert bij Pilates voor een goede houding wat tevens goed is tegen rugklachten (foto PR).

“Rugklachten zijn een van de meest voorkomende klachten die ik te horen krijg tijdens mijn Pilateslessen”, vertelt Joeko van Koert. Bepaalde oefeningen helpen om deze klachten te verminderen of helemaal weg te nemen.

“Tijdens de les maken we door middel van de juiste oefeningen onze spieren sterker en flexibeler”, aldus Joeko. “Ik werk veel met klein materiaal zoals, kleine bal, dyna-band en de foamrol. Met de foamrol zorgen we ervoor dat je je eigen lichaam heerlijk los rolt. Zeker voor mensen met rugklachten is dit een hele fijne oefening. Ook is het belangrijk om de buikspieren sterker te maken waardoor je rugspieren niet te veel belast en meer klachten krijgt. Ik begrijp dat het lastig is om

bij rugklachten het sporten weer op te pakken, maar het is belangrijk om dat juist wel te doen.”

Ook voor mensen die geen rugklachten hebben of al veel sporten is Pilates aan te raden, meent Joeko. “Bij de meeste sportactiviteiten hou je je spieren kort maar bij Pilates rek je ze op en maakt ze ‘langer’ en krachtiger. Dit heeft een positieve invloed op je houding. Hoe krachtiger je powerhouse spieren zijn, hoe minder rugklachten. Iedereen is welkom om eens een proefles te komen volgen. Door mijn persoonlijke aandacht voert u de oefeningen op de juiste manier uit en het positieve resultaat komt dan vanzelf.” Meer informatie op www.joekevankoert.nl, of via tel. 06-24129162.