



WAAR EN WANNEER

Waar: locatie Wateringen

Wanneer: Tijden zoveel mogelijk buiten de reguliere werktijden (www.hoflandvangeest.nl)

WAT KOST RUGTRAINING

Voor de kosten van de training verwijzen wij u naar de prijslijst op onze website.

AANMELDEN

U kunt zich aanmelden via onze website www.hoflandvangeest.nl of door een mail te sturen naar info@hoflandvangeest.nl

MEER INFORMATIE

Voor meer informatie over de rugtraining kunt u contact opnemen met Esther Hofstra-van der Knaap of Liset Verbeek (lokatie Wateringen).

Sterk in beweging!

RUGTRAINING

Hofland-Van Geest Sportbegeleiding biedt (sport)fysiotherapie, manuele therapie, cursussen en trainingen in Naaldwijk, Wateringen, Kwintsheul en Monster.

Naaldwijk

Schaepmanstraat 38a
2672 AS Naaldwijk

Kwintsheul

Sportcomplex Quintus
Leeuwerik 1c
2295 PE Kwintsheul

Wateringen

Zorgtuinderij Nieuw Zuiderveld
Heulweg 34b
2291 BZ Wateringen

Monster

Sporthal de Wielepet
Heijdsesweg 9
2681 VN Monster

T: 0174 - 20 00 20

E: info@hoflandvangeest.nl
www.hoflandvangeest.nl


Hofland  van Geest

fysiotherapie ■ trainingen ■ sportbegeleiding

RUGTRAINING



Train samen
in een groep en
kom van uw
rugklachten af!

Hofland  van Geest

fysiotherapie ■ trainingen ■ sportbegeleiding

RUGTRAINING

EEN STABIELE RUG IS EEN STERK LIJF

Er zijn veel mensen die last hebben van hun lage rug. Wanneer deze rugpijn je gaat belemmeren in het uitvoeren van je dagelijkse leven, werk en/of sport is dat erg vervelend. Bij 80 tot 90% van de mensen verdwijnen de klachten spontaan binnen 4 tot 6 weken. Maar wat nu als dit niet gebeurt? Of als de rugklachten regelmatig terugkeren? Of u beperken in het uitvoeren van uw sportactiviteiten? Ook als mensen geen rugpijn (meer) ervaren, kan de controle van de romp verstoord zijn. Dit heeft nadelige effecten op het uitvoeren van werk en sportprestaties.



DE RUGTRAINING

Bewegen is bewezen effectief bij het verhelpen van rugklachten. Daarnaast zorgt een stabiele romp dat je meer uit je werk of sportactiviteiten kan halen. Alleen hoe train je op de juiste manier?

Welke spieren moet je juist versterken of meer laten ontspannen? Hoe zorg je ervoor dat je niet (onbewust) je eigen compensatiestrategieën aan het trainen bent die je tijdens het ervaren van rugklachten hebt opgebouwd?



Dat is de reden waarom Hofland-van Geest 'De ruggroep' heeft opgericht. In de groep leer je bewust en selectief je spieren en lichaam aan te sturen. Inadequate compensatiestrategieën worden afgeleerd. Daardoor zullen controle, stabiliteit en kracht van de rug en bekken toenemen. De rugtraining wordt gegeven door een manueel-therapeut die gespecialiseerd is in het trainen van mensen met rugklachten en mensen die hun rompstabiliteit willen verbeteren.

Elke week komen er verschillende trainingsvormen aan bod. Zoals oefeningen uit de Pilates, Kinetic control en Crossfit. Hierbij wordt er gebruik gemaakt van verschillende attributen als de Flexchair, TRX, kettlebell, dumbbells en sisselballen.



DE RUGGROEP IS GESCHIKT VOOR IEDEREEN DIE:

- zijn rompstabiliteit wil verbeteren
- terugkerende of langdurige rugklachten ervaart
- moet revalideren na een hernia (operatie)
- meer uit hun (huidige) sportactiviteiten willen halen
- graag weer zijn sportactiviteiten wil oppakken.

WAAROM DE RUGTRAINING?

- deskundige begeleiding
- leren bewust en selectief je spieren en lichaam aansturen
- sterkere en beter inzetbare (diepe) rug-, en buikspieren
- controle en stabiliteit van het hele lichaam neemt toe
- voorkomt en vermindert rugklachten
- een energieke en fitter lichaam
- verbeterd prestaties binnen je werk en sport
- training wordt op maat gegeven.