



BEWEGEN IS GOED, GOED BEWEGEN IS BETER

Ismakogie is een spiertraining ontwikkeld door Professor Anne Seidel uit Wenen in de vijftiger en zestiger jaren van de vorige eeuw. Groepslessen Ismakogie worden vooral in Oostenrijk, Duitsland en in Nederland gegeven. Individuele begeleiding behoort ook tot de mogelijkheid.

Het is bekend dat in onze westerse cultuur door bewegingsarmoede bij veel mensen lichamelijke klachten ontstaan. Vaak compenseert men te weinig bewegen met intensieve eenzijdige training, met als gevolg klachten en blessures. Omdat Ismakogie-oefeningen binnen de grenzen van de lichamelijke functies blijven en op natuurlijke wijze verlopen, kunnen zij geen blessures veroorzaken.

Ismakogie activeert met iedere beweging het héle lichaam in het dagelijks leven. Op de juiste manier uitgevoerd, ontstaan pompbewegingen die invloed hebben op de bloedcirculatie in het hele lichaam, het lymfesysteem, de organen en de ademhaling. Hierdoor zal de algehele conditie verbeteren.

Met Ismakogie worden zelfs de kleinste, diepst gelegen spieren geactiveerd. Daardoor worden de willekeurige spieren getraind, gewrichten soepeler, gewrichtsbanden sterker en de gezichtsspieren verstevigd.

Bij het aanleren van Ismakogie worden alle bewegingen door gedachten begeleid en bewust uitgevoerd. Ismakogie is ook mentale spiertraining.

Het is wetenschappelijk bewezen dat zelfs bewegingen die in gedachten worden uitgevoerd, al effect hebben op het lichaam.

De kracht van Ismakogie is dat het zowel preventief als curatief werkt.

Rug-, nek- en schouderklachten, hoofdpijn, bekkenbodemp Problemen, RSI, koude voeten e.d. kunnen worden voorkomen of in ieder geval worden verminderd door een goed gebruik van het lichaam met behulp van Ismakogie.

Iedereen kan Ismakogie doen ongeacht leeftijd en conditie. Mensen met chronische aandoeningen voor wie sportieve activiteiten en zelfs fysiotherapie te zwaar zijn, kunnen Ismakogie beoefenen en hebben er baat bij!

Deze houding- en bewegingsleer leert bewust om te gaan met dagelijkse bezigheden zoals staan, lopen en zitten. Gebeurt dat op de juiste manier, dan kunnen arbeidsgerelateerde houdingsklachten tot het verleden behoren.

Ismakogie is dan ook een uitstekende methode om veel voorkomende klachten bij verschillende beroepsgroepen te voorkomen en sluit goed aan bij de doelstelling van het Arboconvenant om het ziekteverzuim terug te dringen.

voor meer informatie kunt u zich
wenden tot het secretariaat

Aldrinstraat 17
5175 XA Loon op Zand
www.ismakogie.nl
info@ismakogie.nl