

Resultaten HCG Rugonderzoek 2011



Health Center Group heeft in het najaar van 2011 onderzoek gedaan naar het effect op rugklachten van verschillende trainingsprogramma's welke bij Health Center Group worden gegeven.

Dertig deelnemers werden verdeeld in drie groepen die elk een eigen trainingsprogramma volgden. Een groep volgde twee keer per week een Perfect Pilates les waarin voornamelijk oefeningen worden gedaan om de houding(smusculatuur) te verbeteren, een groep trainde twee keer per week met een specifiek op rugklachten gericht krachttrainingsprogramma in de fitness en de laatste groep volgde een keer per week een Perfect Pilates les en eens per week een fitness-training.

Er werd gekeken naar zowel subjectieve als objectieve variabelen. Ongeacht welke trainingen de deelnemers volgden, allen ervoeren zij na de maand training minder rugklachten!

De deelnemers die het Perfect Pilates-programma volgden ervoeren 31 % minder klachten maar verbeterden nauwelijks in uithoudingsvermogen en in kracht. Deelnemers aan het combinatieprogramma ervoeren een verbetering van 22 % en verbeterden respectievelijk 16 % in uithoudingsvermogen en 13 % in kracht. De deelnemers die twee keer per week het fitnessprogramma volgden ervoeren een verbetering van 29 % en verbeterden 8 % in uithoudingsvermogen en 20 % in kracht.

De deelnemers aan het onderzoek is de mogelijkheid geboden hun training bij Health Center Group voort te zetten, met de instructeurs is bekeken welk programma het beste bij hun individuele situatie past.

Heeft u rugklachten of kent u iemand met rugklachten? De instructeurs en fysiotherapeuten van Health Center Group geven u graag een passend trainingsadvies om ook deze verbetering van uw klachten te ervaren!