

Wall Pilates



Manon Manzone

Foto's van Pic by Sahra

DELTAS

Inhoud

VOORWOORD

INLEIDING TOT WALL PILATES

Wat is Wall Pilates?

De heilzame werking van deze methode

Voor wie is Wall Pilates geschikt?

Wat heb je nodig?

Hoe bereid je je oefenruimte voor?

DE ESSENTIE VAN PILATES

De basisprincipes van pilates

Wat is de oorsprong van de methode?

De grondbeginselen aan de muur

Hoe haal je adem tijdens pilates?

HET ONTDEKKEN VAN DE HOUDINGEN – DE OEFENINGEN

Basale warming-up

Warming-up met de focus

op je bovenlichaam

Lateraal stretchen met optie

op de knieën

Flexibiliteit van het bovenlichaam

Flexibiliteit van de schouders

Kat-koehouding

(bolle en holle rug)

Roll-down

Warming-up met de focus

op je core en onderlichaam

Openen van je heup

4

Gecontroleerde beenzwaai

Squat

Enkelzijdig buigen en strekken

6

Oefeningen voor het centrum

8

van je lichaam

8

Work-out van je buikspieren en core

Work-out van je core met

je handen tegen de muur

Work-out van je core met het

afwisselend optillen van je knieën

Laterale work-out van je core

met pulses

Dynamische work-out van je core

Work-out van je core

met gestrekt been

Plank met gestrekte benen

of op je knieën

Plank met één hand

tegen de muur

Laterale work-out van je core

met van de grond

geheven bekken

Alles stretchen terwijl je

je perineum beschermt

C-curve

Hypopressieve buik oefeningen

om de buik aan te spannen en

het perineum te beschermen

Sumo squat met de schuine

buikspieren

Stretchoefeningen voor het

centrum van je lichaam

Laterale stretchoefening (arabesk)

Lage lunge met draaiing

van het bovenlichaam

36

38

40

42

42

42

44

46

48

50

52

54

56

58

58

60

60

62

64

64

66

Oefeningen voor het bovenlichaam 68

Versterken van armen en schouders 68

Push-up 68

Push-up voor de triceps 70

Push-up op de knieën

met aanspanning van je core 72

Trainen van de rug en
stabiliserende spieren 74

Grote cirkelbewegingen met je armen 74

*Draaiing vanuit de schouders
in de cactusstand* 76

*Stoel tegen de muur en
cirkelbewegingen met de armen* 78

*Met één voet steunend
tegen de muur in de cactusstand* 80

Stretchoefeningen
voor het bovenlichaam 82

Draaien en openen van de schouder 82

*Stretchoefening gebogen
naar de muur* 84

Hoofdstand (voor gevorderden) 86

Stretchen van de ruggengraat 88

*Draaiing van het bovenlichaam
in gebogen houding* 90

Oefeningen voor het onderlichaam 92

Versterken van benen en billen 92

Shoulder Bridge 92

Shoulder Bridge met toe taps 94

Shoulder Bridge met beenzwaai 96

Lunge 98

Verbeteren van evenwicht
en stabiliteit 100

Stoel tegen de muur 100

Sumo squat 102

Beenzwaai 104

*Zijwaartse lunge met het gezicht
naar de muur* 106

*Squat met je handen
tegen de muur* 108

*Sumo squat met het gezicht
naar de muur* 110

*Squat in de pilates-V
en opgetilde hielen* 112

Stretchoefeningen voor
het onderlichaam 114

*Tabletop position met enkel
op tegengestelde knie* 114

Stretchen van de quadriceps 116

Benen omhoog tegen de muur 118

Downward-facing dog 120

*Stretchoefening van kuiten
en hamstrings* 122

EEN SESSIE OPBOUWEN MET JE DOEL VOOR OGEN 124

Trainingsschema om je
lichaamshouding te verbeteren 126

Trainingsschema om energie
op te doen en je sterker te voelen 128

Trainingsschema voor flexibiliteit
en het verminderen van rugpijn 130

Trainingsschema voor
evenwicht en flexibiliteit 132

WALL PILATES VOOR ELKE DAG 134

Hoe kan ik mijn sessies inpassen
in mijn dagelijkse leven? 134

Adviezen om vooruit te komen
en blessures te voorkomen 134

De oefeningen aanpassen
aan je niveau en je behoeften 135

NAWOORD 136

DANKWOORD 137

OEFENINGENOVERZICHT 138

VOORWOORD



Laat ik om te beginnen mezelf voorstellen. Ik heet Manon en ik ben yoga- en pilatesdocent. Ik heb ook de CoreFlow Studio opgezet, een ruimte gewijd aan het welzijn van vrouwen in elke fase van hun leven. Als hartstochtelijk liefhebber van yoga en pilates besloot ik mijn loopbaan in human resources op te geven en me geheel te richten op deze twee methoden.

Daarnaast ben ik moeder van twee kinderen en heb ik de uitdagingen van het moederschap ervaren. Dat heeft me ertoe gebracht me te specialiseren in pre- en postnatale stadia, zodat ik moeders kan bijstaan in elke fase van hun traject. Ik ben opgeleid in de methode Gasquet en heb een techniek ontwikkeld die zacht en mild is en de focus legt op het perineum, oftewel de huid tussen de geslachtsdelen en de anus.

Via de CoreFlow Studio heb ik een omgeving gecreëerd waarin iedere vrouw nieuwe energie kan opdoen, zich weer op zichzelf kan richten en haar evenwicht kan hervinden. Je kan mijn lessen volgen op hello.coreflow-studio.com en je kan me ook op Instagram vinden: [@coreflow-studio](https://www.instagram.com/coreflow-studio) en [@flow-with-manon](https://www.instagram.com/flow-with-manon).

Het is mijn streven om een serene geest te laten samengaan met een gezond lichaam. Ik ben er namelijk van overtuigd dat beide onlosmakelijk met elkaar verbonden moeten zijn om tot een volledige ontplooiing te kunnen komen.

In dit boek geef ik een haalbare aanpak om je lichaam diepgaand te versterken, je houding te verbeteren, dagelijkse ongemakken te verminderen en te leren om tijdens je dag een moment te vinden waarop je een duurzaam trainingsschema kan opbouwen.

Dit handboek bevat 50 pilateshoudingen en -oefeningen die je gemakkelijk thuis kan uitvoeren, zonder daarvoor ingewikkelde apparaten nodig te hebben. Elke oefening is erop gericht de diepliggende spieren te trainen, rekening te houden met je lichaam en de pilatesbeoefening in alle veiligheid te kunnen uitvoeren. Ik geef aanwijzingen voor wat je wel moet doen  en wat je niet moet doen . Dit boek gaat verder dan een simpel praktisch handboek voor oefeningen; het is een aansporing om voor jezelf te zorgen, want pilates leert je ook om weer in contact te komen met je lichaam en ervan te houden zoals het is.

Bij elke houding vind je duidelijke aanwijzingen, adviezen voor je ademhaling en tips om deze bewegingen tot hun volste recht te laten komen. Ik hoop van harte dat je dankzij deze simpele en efficiënte oefeningen je lichaam sterker kan maken, blessures kan voorkomen en dagelijkse ongemakken kan verminderen voor een beter algeheel welzijn.

Door je in dit boek te verdiepen maak je kennis met oefeningen voor elk niveau. Je vindt er de noodzakelijke tools om in je eigen tempo in een vertrouwde en rustige omgeving verder te komen. Laten we samen deze reis naar een betere versie van jezelf ondernemen!

HET ONTDEKKEN VAN DE HOUDINGEN — DE OEFENINGEN

In dit gedeelte maak je kennis met oefeningen van Wall Pilates. Ze zijn voor iedereen haalbaar en ontwikkeld om het lichaam op een milde manier sterker te maken, terwijl daarbij rekening wordt gehouden met alle basisprincipes van de methode die we hebben besproken. Elke beweging is bedoeld om de diepliggende spieren, met name het perineum en de buik, op een juiste manier te trainen en zonder kwalijke gevolgen voor gewrichten en rug. De muur zal je steun zijn, zodat je kan focussen op kracht, alignment en houding.

Om je work-out veilig en doeltreffend te laten verlopen, is elke oefening in beeld gebracht om je te laten zien wat je wel moet doen  en wat niet . Daardoor wordt de beoefening van pilates eenvoudig en gemakkelijk bij je thuis te reproduceren.

Warming-up met de focus op je bovenlichaam

Lateraal stretchen met optie op de knieën



UITGANGSPOSITIE

Ga rechtop staan of ga op je knieën zitten met je ene zij naar de muur toe, met je heup tegen de muur. De voeten (of de knieën) zijn evenwijdig aan elkaar. Strek je armen boven je hoofd, pak je tegengestelde pols om voorzichtig je bovenlichaam uit te rekken zonder je evenwicht te verliezen.

ADEMHALING

Adem diep in terwijl je je ruggraat langer maakt en je buikspieren iets aanspant om je romp te stabiliseren. Buig bij het uitademen iets opzij, waarbij je je bovenlichaam stretcht en je heup goed tegen de muur houdt.



NIET DOEN

- Let op dat je heup niet loskomt van de muur; ze moet tegen de muur blijven zodat de laterale spieren worden opgerekt.
- Voorkom dat je naar voren of naar achteren helt; de beweging moet louter zijwaarts blijven.
- Trek niet te hard aan je pols; het oprekken moet zacht en gecontroleerd gebeuren.

ADVIEZEN VAN DE COACH OM DE HEILZAME WERKING TE OPTIMALISEREN

Concentreer je op het langer maken van de gehele zijde van je lichaam, van je heup tot aan je vingertoppen. Voel de rek langs je zijde door voorzichtig de spanning los te laten. Om de rek maximaal te maken stel je je voor dat je ruimte creëert tussen je ribben. Deze oefening helpt je om de spanningen in je laterale spieren los te laten en bevordert een betere beweeglijkheid van je bovenlichaam en een evenwichtiger houding.

Stoel tegen de muur en cirkelbewegingen met de armen

UITGANGSPOSITIE

Ga met je rug tegen de muur staan, je voeten iets ervan af om een hoek van 90 graden te vormen met je knieën. Je dijbenen moeten parallel aan de vloer zijn, en je knieën in lijn met je enkels. Span je buikspieren aan om je onderrug tegen de muur te duwen. Maak je ruggengraat langer en ontspan je schouders. Strek je armen langs de muur, met de handpalmen naar voren gericht en de schouders iets van de muur.

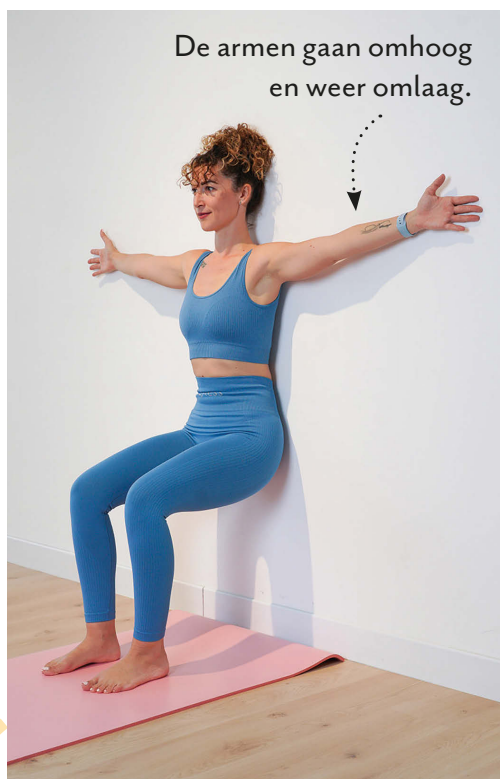
ADEMHALING

Adem diep in en breng je armen voorzichtig omhoog. Laat ze in een cirkelbaan langs de muur bewegen en adem uit terwijl je je armen terugbrengt in de uitgangspositie. Blijf gedurende de gehele oefening langzaam en regelmatig ademen om de aanspanning van je spieren te versterken en je evenwicht te bevorderen.

NIET DOEN

- Let op dat je knieën niet verder dan je tenen komen; houd ze uitgelijnd met je enkels.
- Voorkom dat je je onderrug kromtrekt; houd hem steeds tegen de muur terwijl je je buikspieren aanspant.
- Voorkom dat je schouders verkrampen of omhoogkomen naar je oren.





ADVIEZEN VAN DE COACH OM DE HEILZAME WERKING TE OPTIMALISEREN

Concentreer je op de druk van je voeten op de vloer en het aanspannen van je dijbenen om je houding te stabiliseren. Stel je voor dat je armen worden geleid door een onzichtbare draad om vloeiende en gecontroleerde cirkels te maken. Deze oefening stimuleert niet alleen het aanspannen van de benen, maar ook het stretchen van de ruggengraat en de beweeglijkheid van de schouders. Het is een uitstekende houding om je spieren op een milde manier te versterken en te stretchen.