

PILATES VOOR THUIS

Vertaald door Nicole Seegers



ALTAMIRA



INHOUD

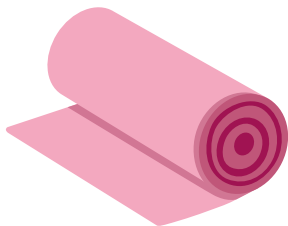
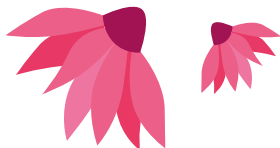
Inleiding	4
Joseph H. Pilates	8
Heilzame effecten van pilates	10
De basisprincipes	12
De pilatesademhaling	14
Zo gebruik je de kaartenset	16
De kaarten	18
Hulpmiddelen	20
Woordenlijst	22
Voor je begint	26





REEKSEN

1	Klassieke reeks voor beginners	28
2	Klassieke reeks voor gevorderden	30
3	Klassieke reeks voor verder gevorderden	34
4	Diepe buikspieren activeren	40
5	Vorbereiding op de Hundred	42
6	Vorbereiding op de Roll Up	44
7	Vorbereiding op de Teaser	46
8	Reeks voor de buikspieren	48
9	Ochtendmobiliteit	50
10	Reset voor bureaוזitters	52
11	Avondontspanning	54
12	Je houding resetten (muur)	56
13	Corespieren activeren (muur)	58
14	Bil- en heupspieren stretchen (muur)	60
15	Onderrug ontlasten en mobiliteit ruggengraat verbeteren (muur)	62



INLEIDING

Hallo, ik ben Sophie en ik geef les in de klassieke pilates-methode, zowel op de mat als met apparaten. Ik ben ook personal trainer. Ik houd van de combinatie van pilates en krachttraining, waarvan de positieve mentale en fysieke effecten op mijn leven me voortdurend inspireren.

Voordat ik trainer werd, had ik een financiële functie bij een bedrijf. Ik voelde me vaak gespannen, lusteloos en down. Toen ik een bewegingsvorm ontdekte die fijn voelde en goed was voor mijn lichaam, maakte ik er een gewoonte van om die bewust en consequent te beoefenen. Al snel besepte ik hoeveel invloed deze methode had op mijn hele welzijn. Ik kreeg het gevoel dat ik echt lééfde: ik leefde veel bewuster dankzij deze mindful en tegelijk empowerende oefeningen. Ik kreeg veel meer energie en voelde een hernieuwd soort geluk. Het leven is nooit lineair, en je komt altijd uitdagingen tegen op je pad, maar bewegen is voor mij een manier geworden om in mijn lichaam terug te keren en mijn geest tot rust te brengen. De mentale voordelen die bewegen opleverde, en nog steeds oplevert, zijn voor mij het belangrijkste en blijven mijn verlangen voeden om dit gevoel met anderen te delen.

*'Gezondheid is een normale
toestand, en het is niet alleen onze
plicht om die te bereiken, maar om
die ook in stand te houden.'*

Joseph H. Pilates



Pilates kun je zien als een manier van mediteren, waarbij je je bewust wordt van je hele lichaam, van top tot teen. Als je met pilates bezig bent, sluit je de buitenwereld buiten en maak je verbinding met je innerlijk, terwijl je je lichaam sterker maakt. Na afloop van elke sessie voel ik me energieker, krachtiger en geïnspireerd. Ik hoop dat je met deze pilateskaarten de geweldige heilzame effecten ervaart die ik met het maken ervan voor ogen had. Wat goed van je dat je jezelf dit geschenk geeft van bewegen en verbinding maken met je ademhaling. Ik hoop dat je van je mat opstaat met een gevoel van empowerment, zelfs als je maar 5 minuten bezig bent geweest met het oefenen van de pilatesademhaling!

'Het leven voelt gemakkelijker,' zei een cliënt eens tijdens onze pilatessessie, en dat zinnetje blijft altijd mijn drijfveer om anderen te helpen hetzelfde te voelen.

DE KAARTEN

BEGINNERS

- Hundred
- Roll Up
- Single Leg Circles
- Rolling Like A Ball
- Single Leg Stretch
- Double Leg Stretch
- Spine Stretch Forward



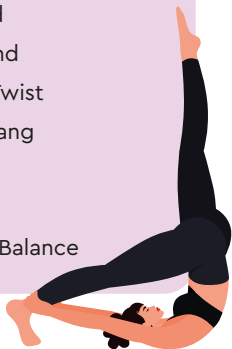
GEVORDERDEN

- Single Straight Leg Stretch
- Double Straight Leg Stretch
- Criss Cross
- Open Leg Rocker
- Corkscrew
- Saw
- Swan/Neck Roll
- Single Leg Kick
- Double Leg Kick
- Neck Pull
- Shoulder Bridge
- Side Kick Front/Back
- Teaser
- Seal
- Push Ups



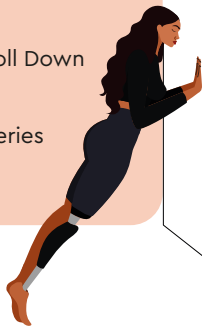
VERDER GEVORDERDEN

- Roll Over
- High Scissors
- High Bicycle
- High Bridge
- Spine Twist
- Jackknife
- Hip Circles
- Swimming
- Leg Pull Front
- Leg Pull Back
- Kneeling Side Kick
- Mermaid
- Side Bend
- Snake/Twist
- Boomerang
- Crab
- Rocking
- Control Balance



MUUR

- Wall Squat
- Upper Body Release
- Standing Roll Down
- Hundred
- Long Arm Ab Curls
- Bridge
- Shoulder Roll Down
- Side Plank
- Side Kick Series
- Push Ups



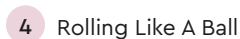
REEKSEN

1

KLASSIEKE REEKS VOOR BEGINNERS

Bij deze reeks maak je kennis met de klassieke mat-oefeningen voor beginners. Je beweegt doelbewust volgens de pilatesprincipes en leert focussen op je ademhaling, je diepe corespieren, de articulatie van je wervelkolom, en de kracht en de lengte in je hele lichaam. Je gaat ook spieren van je powerhouse gebruiken, waaronder je buik-, bil- en rugspieren, en stabiliteit ontwikkelen in je lichaam. Deze oefeningen vormen een onmisbare basis voor moeilijker oefeningen.

Deze reeks is niet alleen voor beginners, maar ook heel nuttig voor pilatesbeoefenaren van elk niveau, omdat er altijd nog verdieping mogelijk is. Volg de variaties om een oefening indien nodig makkelijker of intensiever te maken. Doe de oefeningen in de aangegeven volgorde. Op de bijbehorende kaart staat het aantal herhalingen vermeld. Onthoud dat één juist uitgevoerde herhaling beter is dan meerdere gedachteloos uitgevoerde herhalingen.



SPINE STRETCH FORWARD

GOED VOOR

Buik- en bovenrugspieren, wervelkolom, hamstrings, schouders



SPINE STRETCH FORWARD

Ga rechtop zitten met je benen een mat-breedte uit elkaar. Je tenen wijzen omhoog.

Strek je armen op schouderhoogte naar voren. Houd je schouders laag.

Adem in en maak je lang, beginnend bij de onderkant van je wervelkolom en eindigend bij je kruin.

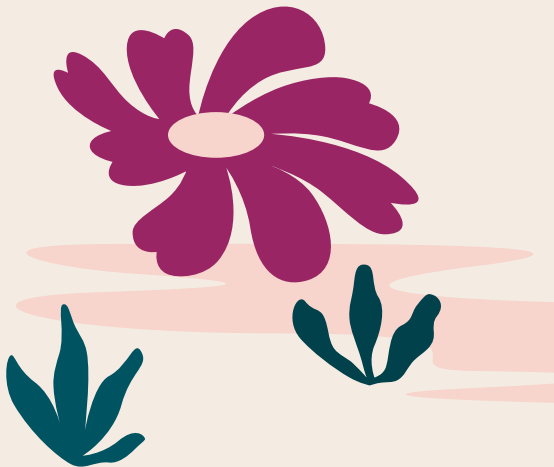
Adem uit en buig naar voren. Strek je benen, armen en nek zoveel mogelijk terwijl je je buikspieren intrekt.

Adem in en kom wervel voor wervel terug omhoog tot je kruin weer recht naar boven wijst.

HERHAAL 3-5 keer. Houd lengte in je lichaam en laat je romp niet op je dijbenen vallen. Beeld je in dat je een strandbal op schoot hebt, zodat je je buikspieren blijft aanspannen terwijl je je naar voren strekt.

VARIATIE

- Buig je knieën of ga op een blok zitten om de spanning op je heupen of onderrug te verminderen.



SIDE BEND

GOED VOOR

Schuine buikspieren,
schouders, buik-
spieren, onderrug-
spieren



SIDE BEND

Ga op je rechterheup zitten met je rechterhand op de mat. Je vingers wijzen naar rechts.

Strek je benen, maar met iets gebogen knieën. Leg je linkervoet net voor je rechtervoet.

Leg je linkerhand op je linkerdijbeen. Je palm wijst naar het plafond.

Trek je schouderbladen naar beneden en druk je rechterhand in de mat, terwijl je je heupen en middel van de mat omhoog tilt.

Reik met je linkerarm over je hoofd en vorm een regenboog van je vingers tot je tenen.

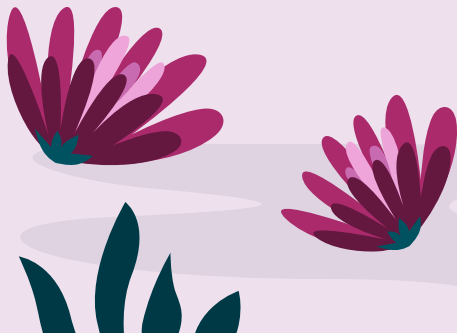
Houd je borst open en zorg dat je niet in je rechterschouder gaat hangen.

Buig gecontroleerd je knieën en keer terug naar de beginpositie.

HERHAAL 3-5 keer. Adem in terwijl je omhoogkomt en adem uit als je terug naar de mat beweegt. Wissel van kant en herhaal de oefening om beide kanten van je middel te versterken en te verlengen.

VARIATIES

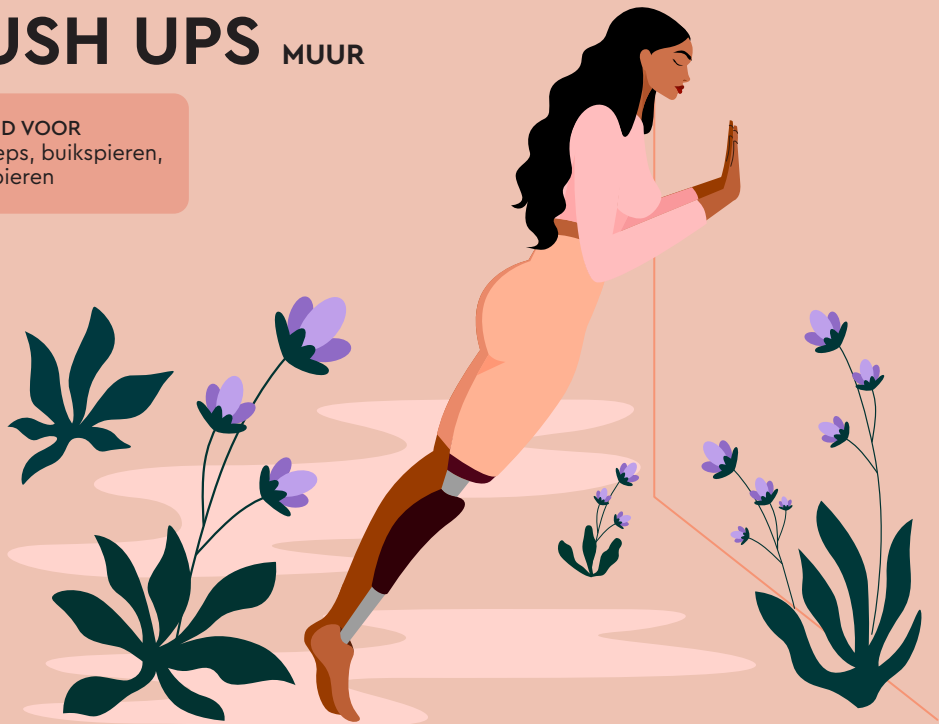
- Moeilijker: leg je voeten op elkaar in plaats van naast elkaar.
- Makkelijker: houd je onderste knie gebogen of rust op je onderarm in plaats van op je hand.



PUSH UPS MUUR

GOED VOOR

Triceps, buikspieren,
bilspiieren



PUSH UPS MUUR

Ga met je gezicht naar de muur staan en plaats je palmen tegen de muur. Stap terug tot je lichaam een lange diagonale lijn vormt van je kruin naar je hielen.

Zet je voeten in de v-stand en trek je stuitje iets naar binnen. Span je buikspieren aan en houd je schouderbladen laag.

Adem in en buig je ellebogen. Houd ze smal en dicht bij je ribbenkast, terwijl je je borst naar de muur beweegt.

Adem uit terwijl je de muur wegduwt en je armen strekt. Houd je lichaam in één lange lijn zonder je onderrug te krommen.

HOUD je buikspieren aangespannen en voorkom dat je ribbenkast naar voren steekt.

Hoe dichterbij de muur staat, hoe makkelijker deze oefening is. Pas de afstand tot de muur aan zodat die past bij jouw kracht. De vorm is belangrijker dan de intensiteit.

VARIATIE

- Uitdagender: probeer Single Leg Push Ups. Plaats beide palmen tegen de muur en strek een been naar achteren.

