



Grond versus apparaten

Grond oefeningen vormen de basis van het hele Pilates-systeem. Deze zijn uitermate geschikt voor beginners omdat hierbij de nadruk op spierbeheersing ligt. Deze cursus leert je alle belangrijke grond oefeningen. Na afronding van de cursus ben je misschien geïnteresseerd in een Pilates-les met apparatuur zoals de 'reformer'. Je voert dezelfde oefeningen uit, maar de trainingen verschillen behoorlijk. Het is leuk om ze te vergelijken.

Bij de opbouw van de dagelijkse sessies zijn we uitgegaan van het absolute beginnersniveau. We beginnen de cursus met basisoefeningen, zoals de neutrale positie van het bekken en de wervelkolom en de pelvic clock, en eindigen met lastige oefeningen zoals de boomerang. Het is belangrijk dat je de cursus dag voor dag volgt en geen oefeningen overslaat, omdat ze steeds voortborduren op eerdere oefeningen. Door de kracht en vaardigheden die je in het begin opbouwt, kun je ook de laatste moeilijke oefeningen doen zonder blessures op te lopen. In de eerste twee weken is de leercurve steil, met veel nieuwe posities om te onthouden en te oefenen. Daarom hebben we elke sessie in tweeën gedeeld. Tijdens het eerste deel introduceren we de houdingen en doe je ze één keer. Daarna vragen we je om ze allemaal nog een paar keer uit te voeren in één doorlopende

NA 10 SESSIES VOEL JE HET VERSCHIL,
NA 20 SESSIES ZIE JE HET VERSCHIL,
NA 30 SESSIES HEB JE EEN HEEL NIEUW LICHAAM.

JOSEPH PILATES

opeenvolging. Vanaf dag 15 introduceren we minder nieuwe oefeningen per dag en doen we alle houdingen meerdere keren. Op elke zevende dag is er een bijspijkersessie waarin veel houdingen de revue passeren. Voor deze sessies moet je



Houding

Door een betere houding zie je er niet alleen jonger en aantrekkelijker uit, maar kan je gezondheid ook verbeteren. Een slechte houding kan rug-, nek- en andere spier- en gewrichtsproblemen veroorzaken, wat tot pijnklachten en zelfs osteoartritis van de wervelkolom kan leiden.

45 minuten uittrekken, maar voor de dag erna hoeft je dan maar weer 15 minuten te reserveren. Wij raden je ten zeerste aan om elke dag te oefenen, omdat de oefeningen bedoeld zijn om je conditie per dag te verbeteren. Het geeft niet als je een dag mist. Ga dan gewoon verder waar je gebleven was.

EEN OPMERKING OVER DE VEILIGHEID

Dit boek onderwijst een mix van klassieke en moderne Pilates, waarbij de houdingen langzaam en bewust worden uitgevoerd. Toch rek en manipuleer je spieren en lichaamsdelen die je al jaren weinig hebt gebruikt. Om mogelijke blessures te voorkomen moet je de instructies voor elke oefening aandachtig doorlezen en onthouden voordat je begint. Door abrupt of onhandig midden in een oefening te beginnen of er juist mee op te houden, bijvoorbeeld om te lezen wat je moet doen, kun je blessures oplopen. Het is belangrijk dat je niets forceert en je lichaam niet verder pusht dan comfortabel voor je is. Als je lichaam 'au' zegt, betekent dit dat je moet stoppen. Wees niet bang, je wordt met de dag soepeler en je zult zien dat wat in het begin onmogelijk was, al snel tot je mogelijkheden behoort.

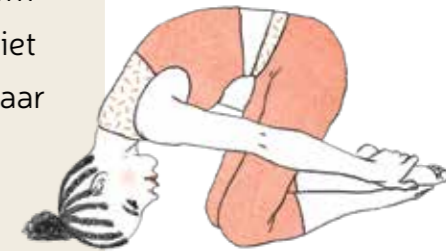
AANPASSINGEN

Als je het moeilijk vindt je evenwicht te bewaren, zet je voeten dan iets verder uit elkaar. Let erop dat ze wel evenwijdig aan elkaar blijven (ter bescherming van je knieën).

Laat je hoofd niet verder achterover hangen dan is aangegeven, omdat je anders je nek kunt blesseren.

DE BETEKENIS VAN DE GEKLEURDE KADERS

Dit boek is bedoeld voor mensen van alle leeftijden die nog nooit of al enige tijd geleden aan Pilates hebben gedaan. Afhankelijk van je leeftijd en fysieke conditie zullen sommige oefeningen moeilijk voor je zijn, in elk geval in het begin. Telkens als we een nieuwe oefening introduceren die lastig kan zijn, geven we tips voor aanpassingen. Deze geven we in de kaders met paarse rand. Bij elke nieuwe houding die in het algemeen problematisch kan zijn of zelfs af te raden is als je een specifieke medische aandoening hebt, zoals een hoge bloeddruk, rugklachten of een heupprothese, geven we dat aan in de rode kaders.



Houdingen voor gevorderden

Aan het einde van de cursus leren we je enkele oefeningen voor gevorderden, zoals de crab (boven). Probeer deze houdingen nog niet als je de eerdere oefeningen nog niet beheerst. Bij bijna elke oefening stellen we mogelijke aanpassingen voor. Dat doen we de eerste keer dat die aan bod komt.

Veiligheid

Als je een medische aandoening of een zeer slechte conditie hebt, te zwaar bent of ouder dan 40 jaar, moet je contact opnemen met een medische professional voordat je met een nieuwe vorm van lichaamsbeweging begint, inclusief Pilates. De houdingen in dit boek zijn niet bedoeld voor vrouwen die zwanger zijn. Het is geen goed idee om aan een nieuwe vorm van lichaamsbeweging te beginnen tijdens de zwangerschap, maar als je in die tijd wel wat aan Pilates wilt doen, raden we je aan een speciale cursus voor aanstaande moeders te volgen.

De basis

DAG 1

Pilates is een unieke bewegingstechniek die met gecontroleerde bewegingen je fysieke kracht, souplesse, evenwicht, coördinatie en houding verbetert. Op het eerste gezicht lijkt Pilates misschien op yoga of stretchen, maar het is echt heel anders. Pilates richt zich op het versterken van de spieren in je kern, het gebied tussen de onderkant van je ribben en je bovenbenen. Dit is het 'powerhouse' van Pilates, het gebied waar alle bewegingen beginnen. In de eerste dagen van onze cursus zullen we een reeks oefeningen doen die je zullen helpen het belang van de kern te begrijpen en je leren hoe je die kunt ontwikkelen en controleren. Veel oefeningen zijn subtiel en lijken bedrieglijk eenvoudig. Het is echt belangrijk dat je deze basishoudingen onder de knie krijgt, omdat ze het fundament vormen van de klassieke Pilates-houdingen die je verderop in het boek zult leren.

1

NEUTRALE POSITIE

Bij de neutrale positie liggen de drie wervelingen van je wervelkolom – in de nek (nekwervels), het midden van de rug (borstwervels) en de onderrug (lendenwervels) – in hun natuurlijke lijn. De wervels liggen in hun neutrale positie, of we nu staan, zitten of liggen. Vanuit deze positie gaan we bewegen. Het is de beginpositie voor veel oefeningen.

- **Respecteert, verzacht en beschermt de natuurlijke vorm van de wervelkolom**
- **Verbeterd gezondheid van de wervelkolom**
- **Vermindert spanning**
- **Verlicht pijn in onderrug**

2

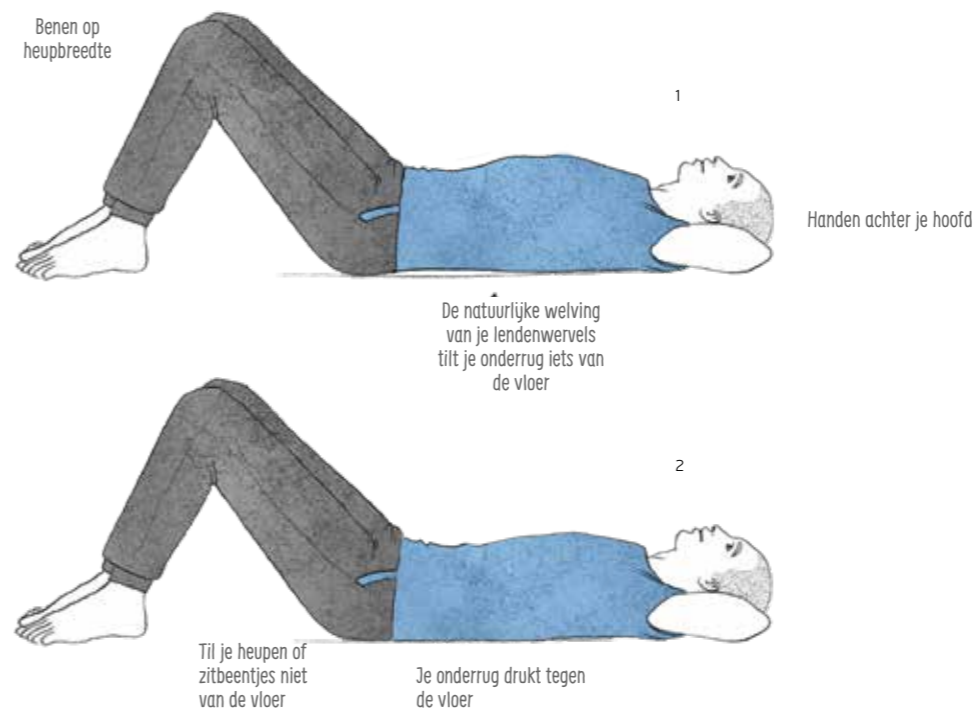
PELVIC TILTS

Deze bekkenheffingen zijn uiterst subtiel bewegingen die de spieren in en rond je onderrug helpen versterken.

- **Brengt het bekken op één lijn**
- **Stabiliseert je kern**
- **Versterkt en verstevigt buikspieren**
- **Verbeterd houding**
- **Voorkomt en vermindert pijn in onderrug**

1 Ga op je rug liggen met je armen langs je zijden en de handpalmen omlaag. Buig je knieën zodat je voetzolen plat op de vloer staan. Je benen staan op heupbreedte evenwijdig naast elkaar. Ontspan je wervelkolom terwijl je je borst opent en ontspant. Laat je lichaam versmelten met de vloer. Houd je nek ontspannen. Adem uit terwijl je rustig je bekkenbodemspieren aanspant (de spieren onder in je bekken). Adem dan langzaam in terwijl je ze weer loslaat.

2 Rol op je zij om uit de positie te komen en wacht even voordat je overeind komt.



AANPASSINGEN

Leg een plat kussentje of opgevouwen handdoek onder je hoofd om ongemak in je nek of rug te verminderen. Je kunt je handen, met de vingers naar je voeten wijzend, op je onderbuik leggen.

1 Ga op je rug liggen met je bekken en wervelkolom in de neutrale positie. Je knieën zijn gebogen en je voeten staan plat op de vloer. Leg je handen gevouwen achter je hoofd. In deze positie zal de natuurlijke welving van je lendenwervels je onderrug iets van de vloer tillen.

2 Adem uit en kantel je heupen langzaam naar achteren. Terwijl je dit doet, voel je dat je onderrug tegen de vloer drukt. Rust een paar ademhalingen en keer terug in de beginpositie. Herhaal 10 keer.

PELVIC CLOCK

3

Deze bekkenklok, ook wel kompas genoemd, is een subtiele oefening die we aan het begin van deze cursus onder de knie moeten krijgen. De houding dankt zijn naam aan de denkbeeldige klok die je van je bekken kunt maken: je navel is 12 uur en je schaambeentoppen zijn de 3 en de 9. De oefening is niet zo eenvoudig als het klinkt, maar je zult haar snel genoeg beheersen.

- **Vergroot bewustzijn van je kern**
- **Helpt je in de neutrale positie te komen**
- **Richt zich op correct aanspannen van bekken- en buikspieren**



1 Ga op je rug liggen met je bekken en wervelkolom in de neutrale positie. Je knieën zijn gebogen en op heupbreedte, en je armen liggen langs je zij. Leg je handen op je onderbuik. De toppen van je duimen en wijsvingers raken elkaar. Je wijsvingers liggen op je schaambeentoppen en je duimen vlak bij je navel.

2 Adem in en span je buikspieren aan, om je beweging te sturen. Adem uit en trek je navel naar je ruggengraat, waarbij je je ruggengraat langer maakt op de vloer. Je 'bekkenklok' is nu bij 12 uur omlaag en bij 6 uur omhoog.

3 Adem in en gebruik je buikspieren om je klok richting je ene heup, naar 3 uur, te bewegen. Ga verder naar 6 uur. Kantel je bekken zo dat je schaambeentoppen het laagste punt is.

4 Gebruik nu je buikspieren om je klok naar je andere heup, naar 9 uur, te bewegen. Ga zo door tot je weer in de beginpositie, oftewel 12 uur, bent, waarbij je navel is ingetrokken. Herhaal 2 keer en voer de bewegingen dan uit tegen de klok in.

AB PREP

4

Deze basale buikspieroefening leert je hoe je je buikspieren activeert terwijl je je hoofd en schouders optilt. Dit moet je kunnen om veel van de latere houdingen goed uit te voeren.

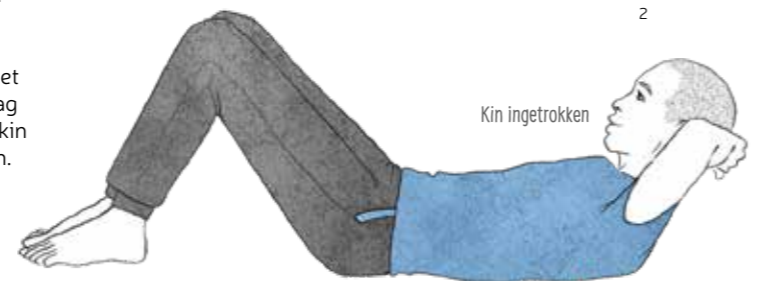
- **Pakt de buikspieren aan**
- **Traint buigspieren van nek**
- **Vergroot stabiliteit van onderbuik en wervelkolom**

Sla de oefening over als je osteoporose hebt.

1 Ga op je rug liggen met je bekken en wervelkolom in de neutrale positie. Je knieën zijn gebogen en op heupbreedte uit elkaar, en je armen liggen langs je zij. Leg je handen gevouwen achter je hoofd. Adem in terwijl je je buikspieren aanspant om je bewegingen te sturen.



2 Houd je ribben en bekken stevig tegen de vloer gedrukt terwijl je uitademt en je hoofd en schouders langzaam optilt door de achterkant nek van je langer te maken. Stuur niet met je kin; houd die zodanig omlaag dat je een tennisbal tussen je kin en borst zou kunnen klemmen. Wacht even en adem dan in terwijl je je laat terugrollen in de beginpositie. Herhaal.



SPINE CURLS

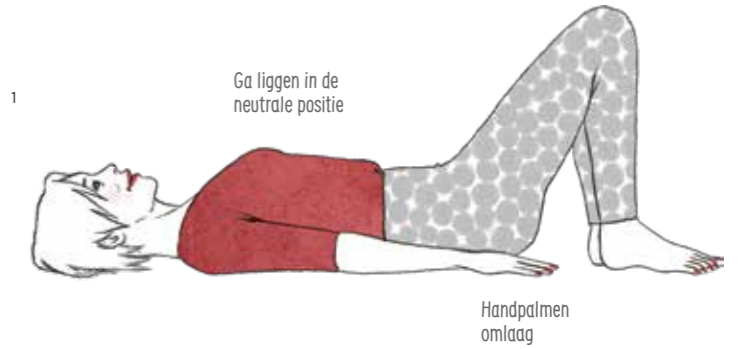
5

Deze buikspieroefening ontwikkelt kracht in en bewustzijn van spieren die je voor moeilijker houdingen nodig hebt.

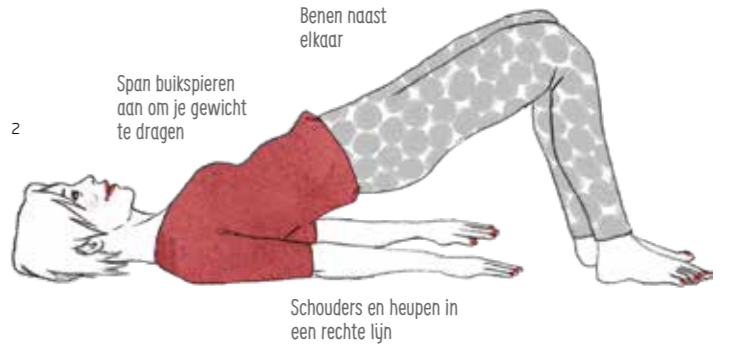
- **Verwarmt rug- en buikspieren**
- **Pakt het onderlichaam aan**
- **Helpt rugpijn voorkomen en verminderen**

Sla de oefening over als je osteoporose hebt. Vermijd de oefening bij nekklachten.

1 Ga op je rug liggen met je bekken en wervelkolom in de neutrale positie, gebogen knieën, je voeten op heupbreedte uit elkaar en je armen langs je zij. Adem in terwijl je je buikspieren aanspant om in beweging te komen. Adem uit terwijl je je navel omlaag trekt en je ruggengraat verlegt, net als bij de pelvic tilts.



2 Zet met je voeten af tegen de vloer om je ruggengraat, wervel voor wervel, van de vloer te tillen; eerst de heupen en dan de onder- en middenrug. Rol tot op de punten van je schouderbladen. Adem uit terwijl je langzaam terugkeert naar de beginpositie. Herhaal.



SINGLE KNEE FOLDS

6

Door één gebogen knie te heffen kun je je diepe kernspieren identificeren en trainen. Deze knie folds leren je hoe je je benen kunt bewegen terwijl je bekken en romp stil blijven liggen.

- **Vergroot kracht en stabiliteit van de kern**
- **Versterkt heupen**
- **Helpt rugpijn voorkomen en verminderen**

1 Ga op je rug liggen met je bekken en wervelkolom in de neutrale positie, gebogen knieën, je voeten op heupbreedte uit elkaar en je armen langs je zij. Adem in terwijl je je buikspieren aanspant om in beweging te komen.



2 Adem uit en til je rechterbeen zo omhoog dat je knie recht boven je heup is. Je kuit is evenwijdig aan de vloer, je tenen wijzen naar voren. Adem uit en zet het been weer terug. Herhaal 3 keer aan weerskanten.



OEFENINGEN VAN VANDAAG

HERHAAL alle oefeningen die je vandaag hebt geleerd in een vloeiende opeenvolging. Probeer je ademhaling aan te passen aan je bewegingen.

1 NEUTRALE POSITIE	2-3 minuten
2 PELVIC TILTS	Herhaal 10 keer
3 PELVIC CLOCK	Herhaal 3 keer
4 AB PREP	Herhaal 5 keer
5 SPINE CURLS	Herhaal 2 keer
6 SINGLE KNEE FOLDS	Herhaal 3 keer