



move

PILATES

Wat is Pilates?

Pilates is een trainingsmethode ontstaan uit westerse en oosterse inzichten, waaronder yoga.

Dit verklaart de verschillende gelijkenissen met yoga.

In Pilates wordt tevens gewerkt aan het versterken en rekken van de spieren, het uitlijnen van het lichaam naar haar correcte houding, alsook het tot rust brengen van je innerlijke zelf door de gecontroleerde ademhalingstechniek.

In Pilates ligt de focus op het trainen van de Powerhouse: dit zijn de bekkenspieren, alle buikspieren en de diepliggende rugspieren. Al deze spieren vormen als team een krachtgordel rondom je middel om zo je wervelkolom (ruggengraat) te verlengen en te ondersteunen.

Een actief Powerhouse zorgt voor een strakke buik, een verstevigde rug en vormt de kern van elke oefening!

In mijn Pilatesstijl, vertrekkende vanuit die kern en afgeleid van de 34 klassieke Pilatesoefeningen, focussen de oefeningen zich verder op het gehele lichaam; verstevigen van arm-en beenspieren, soepel maken van bekken/heupen, losmaken van nek en schouders, torsies en zo veel meer...

Kortom, een verstevigende workout waarin trainen van buik- en rugspieren centraal staan!

De lessen bestaan uit matoefeningen die al staand, zittend of liggend worden uitgevoerd.

De oefeningen worden in verschillende niveaus gegeven of aangepast aan bepaalde lichamelijke klachten.

Dit maakt mijn Pilatesstijl toegankelijk voor ieder lichaam, ongeacht leeftijd of fysieke staat van zijn!

"Een man/vrouw is net zo jong als zijn/haar ruggengraat"

Joseph Pilates



move

PILATES

Wat zijn de voordelen?

Het beoefenen van Pilates heeft meerdere voordelen die de kwaliteiten van je leven zullen verhogen.

- De verbinding tussen body & mind verdiept uw lichaamsbewustzijn en bevordert stressvermindering
- De ademhalingstechnieken zorgen voor een betere longfunctie en draagt bij tot een betere concentratie
- Zorgt voor een betere lichaamshouding, gezien de nadruk ligt op een correcte uitlijning van je lichaam
- Verbeterd lenigheid en beweeglijkheid van je lichaam
- Verstevigd je lichaam zonder dat je eruit ziet als een bodybuilder
- De verschillende houdingen en oefeningen zorgen ervoor dat het bloed zich veel beter een weg kan banen in alle cellen van je lichaam, wat zorgt voor een betere bloedsomloop
- Verzacht symptomen van angst, depressie, vermoeidheid
- Zorgt voor een betere spijsvertering
- Helpt lichamelijke pijn verlichten of voorkomen; rug-en nekklachten, knieklachten, doorstaan of herstellen van ziekte of andere kwalen
- Onderschat dit niet! Ze zijn wel degelijk cardiovasculair, wat bijdraagt tot een betere conditie en gewichtsverlies
- Een ideale aanvulling bij andere sporten, gezien hier nadruk ligt op het trainen van diepliggende spieren en stretchen van het lichaam.

Een must na iedere workout om uw lichaam in ere te houden en vrijwaren van kwetsuren!

TOOLS PILATES

Ik zorg voor Pilates matten, blokken, elastiek, Pilatesbal en ring, dekens, ...

Alle materialen zijn in de studio aanwezig!

Jij zorgt voor een eigen handdoek, extra trui.

Pilates gebeurt blootvoets of in anti-slip sokken!