

Séverine Augoyat

PRAKTISCH HANDBOEK

PILATES

DELTA

Inhoud

INLEIDING 4

WAT IS PILATES?

Wie was Joseph Pilates?	8
Wat is pilates?	9
De principes van de pilatesmethode	9
Waarom pilates beoefenen?	11
Voor wie is deze methode geschikt?	11
De oefeningen in dit boek	12
Variaties met kleine attributen	13
Wat heb je nodig?	14
Hoeveel keer per week moet je een work-out doen?	15
Warming-up en cooling-down	15

DE TERMINOLOGIE VAN PILATES

Matoefeningen	18
Jezelf langer maken	18
Het powerhouse	19
Diepe laterale ademhaling	20
Neutrale stand van het bekken	21
Stabiliteit van de borstkas	22
De C-curve	23
De Chest Lift	24
De Pilates-V	25
De Tabletop Position	25

WARMING-UP 27

DE OEFENINGEN

Hundred	38	Swan	66	Side Kick passé	87
Roll Up	40	Single Leg Kick	68	Bicycle	88
Roll Over	42	Double Leg Kick	70	Heel Beats	90
One Leg Circle	44	Neck Pull	72	Teaser	92
Rolling like a ball	46	Shoulder Bridge	74	Cancan	94
Single Leg Stretch	48	Spine Twist	76	Swimming	96
Double Leg Stretch	50	Jack Knife	78	Leg Pull Front	98
Scissors	52	Side Kick Series	80	Side Bend	100
Lower and Lift	54	Side Lift	80	Mermaid	102
Criss Cross	56	Front and Back	82	Seal	104
Spine Stretch	58	Up and Down	84	Crab	106
Open Leg Rocker	60	Circles	85	Push Up	108
Corkscrew	62	Inner Thigh Lift			
Saw	64	and Circles	86		

DE SESSIES

Per thema

Billen en benen	112
Flexibiliteit van de rug	114
Benen	116
Taille en schuine buikspieren	118
Armen en rug	120
Lenigheid	122
Buikspieren met de pilatesbal	124
Benen met de pilatesring	126
Full Body	128

Per niveau

Beginner	132
Gemiddeld	134
Gevorderd	138



INLEIDING

Om te beginnen wil ik me voorstellen: ik heet Séverine, ik ben gediplomeerd sportcoach en pilatesdocent. Na het behalen van mijn diploma als sportcoach ontdekte ik de pilatesmethode en dat was werkelijk een openbaring voor me. Nou ja, in het begin was ik wat van slag, omdat ik het gevoel had dat ik er slecht in was en het niet begreep. Alleen dat al zou een geruststelling voor je moeten zijn!

Na enige tijd en oefening begon ik de talrijke heilzame gevolgen van pilates te begrijpen: een betere houding, sterkere buikspieren, meer lenigheid en beweeglijkheid...

Sindsdien blijf ik me als hartstochtelijk liefhebber van pilates voortdurend ontwikkelen, want ik wil niets liever dan mijn leerlingen deze methode zo goed mogelijk aanleren.

Via mijn Instagramaccount @jesuisunecoach, mijn onlinecursussen en de video's op mijn website www.jesuisunecoach.fr doe ik mijn best om met een glimlach en op een eenvoudige manier mijn kennis over te dragen.

Ik hoop dat je dankzij dit boek zin krijgt om rustig en op een efficiënte manier de oefeningen uit te voeren en ze vloeiend in elkaar te laten overgaan, zonder enige druk en zonder het idee dat je een prestatie moet leveren.



WARMING-UP

De paar minuten voor de opeenvolgende pilates-oefeningen maken deel uit van je work-out: ze zorgen voor een rustige voorbereiding van je lichaam en je geest (vergeet niet dat bij pilates alles met elkaar in verband staat!).

Hier volgt een reeks oefeningen die je het best voor het begin van een sessie kan uitvoeren.

POSITIE 1: C-CURVE

Ga op je mat zitten met je benen gebogen en op heupbreedte uit elkaar. Strek je armen evenwijdig aan de grond naar voren of plaats je handen onder je dijen. Adem uit om je bekken te kantelen, maar let erop dat je niet te ver gaat.

Herhaal deze oefening drie tot vijf keer.

Opties met kleine attributen

Houd een pilatesbal tussen je dijbenen.



POSITIE 2: NEUTRALE STAND VAN HET BEKKEN

Ga op je rug liggen. Je benen zijn gebogen, je hielen rusten op de grond op heupbreedte. Kantel je bekken om je neutrale stand te vinden. Adem enkele keren in en uit om de neutrale stand van je bekken te stabiliseren met behulp van de pilatesademhaling.



Adem vier tot zes keer in en uit.

Opties met kleine attributen

Houd een pilatesbal tussen je dijbenen (als je hem in positie 1 al had).



POSITIE 3: NEUTRALE STAND VAN HET BEKKEN

Ga op je rug liggen met je bekken in neutrale stand, je benen gebogen en tegen elkaar aan, je voeten op de grond. Til bij een uitademing één been van de grond in Tabletop Position, dat wil zeggen: je knie boven je heup en je been in een rechte hoek. Stabiliseer je houding en breng daarna ook je andere been in Tabletop Position.

Herhaal zes tot tien keer afwisselend per kant.

Wanneer je vertrouwd bent met deze beweging, voer je het tempo op.

