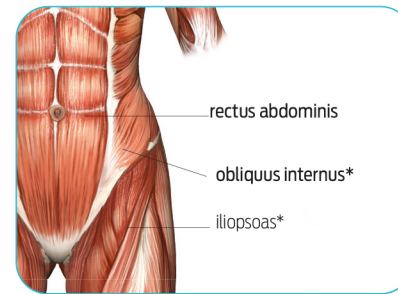


059

Rollen als een bal

De dynamische schommelbeweging van deze oefening masseert je ruggengraat en verbetert de bloesomloop in je rug. Dit is een van de weinige pilatesoefeningen waarbij je impuls moet gebruiken om een beweging te maken. Om de oefening vloeiend te doen moet je je concentreren op het vinden van balans en je buikspieren gebruiken om de beweging van begin tot eind te beheersen.

Verklaring
 Vet = doelspieren
 Niet vet = andere actieve spieren
 * = diepliggende spieren



Wel doen

Rol door tot je schouderbladen de mat raken. Houd je knieën de hele tijd in een hoek van 90 graden.

Niet doen

Doorrollen op je nek of je schouders optrekken.



dwarse buikspier (transversus abdominis*)

grote bilspier (gluteus maximus)

buitenste schuine buikspier (obliquus externus)

kleine bilspier (gluteus minimus*)

middelste bilspier (gluteus medius*)

- Ga rechtop zitten met je knieën gebogen en je benen bij elkaar.
- Sla je handen rond je scheenbenen of houd de achterkant van je bovenbenen vast, en trek je buikspieren zo veel mogelijk in.
- Til je voeten een voor een van de vloer, adem in en rol naar achteren.
- Adem uit en rol naar voren. Herhaal 5 keer.



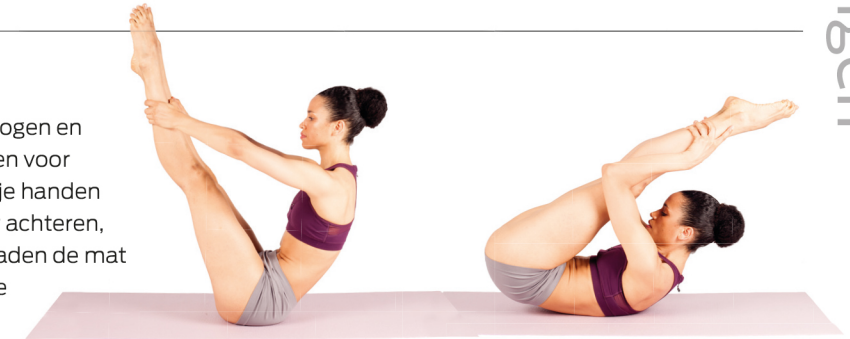
060 Roll-down

Ga zitten met je knieën gebogen en je voeten plat op de mat. Strek je armen naar voren en adem in. Trek je buikspieren in en vorm een C-curve met je ruggengraat. Adem uit en rol het onderste en middelste deel van je rug op de mat. Houd je armen evenwijdig aan de vloer. Beweeg terug naar de uitgangspositie en herhaal 10 keer.



061 Pike-rol

Ga rechtop zitten met je knieën gebogen en je benen bij elkaar. Strek je benen een voor een in een hoek van 45 graden. Leg je handen onder je kuiten en adem in. Rol naar achteren, tot de onderkant van je schouderbladen de mat raakt, en adem uit. Rol terug naar de uitgangspositie. Herhaal 5 keer.



062 Krabrol

Ga rechtop zitten met je knieën gebogen. Kruis je onderbenen en leg je rechterhand op je linker enkel en je linkerhand op je rechter enkel. Til je voeten van de vloer en adem in terwijl je balanceert. Adem uit terwijl je naar achteren rolt, tot de onderkant van je schouderbladen de mat raakt. Rol terug. Herhaal 5 keer.



063 Ankle press met rol

Klem een pilatesbal tussen je enkels om de diepliggende buikspieren aan te spreken. Rol oefeningen zijn goed om spanning uit de rug te halen – de schommelbeweging masseert de ruggengraat.

- Ga rechtop zitten met je benen voor je uit. Klem een pilatesbal tussen je enkels en adem in.
- Trek je buikspieren in en rol naar achteren in de Teaser (#170). Houd je armen voor je uit gestrekt en adem uit. Blijf in een vloeiende beweging doorrollen tot je benen evenwijdig zijn aan de vloer.
- Blijf steeds de bal tussen je enkels klemmen. Adem in en rol naar voren. Herhaal 5 keer.



Omgekeerde plank

De Omgekeerde plank zorgt voor stabielere schouders en traint de armen en romp. De oefening spreekt ook je onderrug, deltaspiere en bilspiere aan. Als je schouders niet flexibel genoeg zijn om deze oefening te doen, kun je eerst op je onderarmen leunen en dan verder opbouwen naar een volledige Omgekeerde plank.

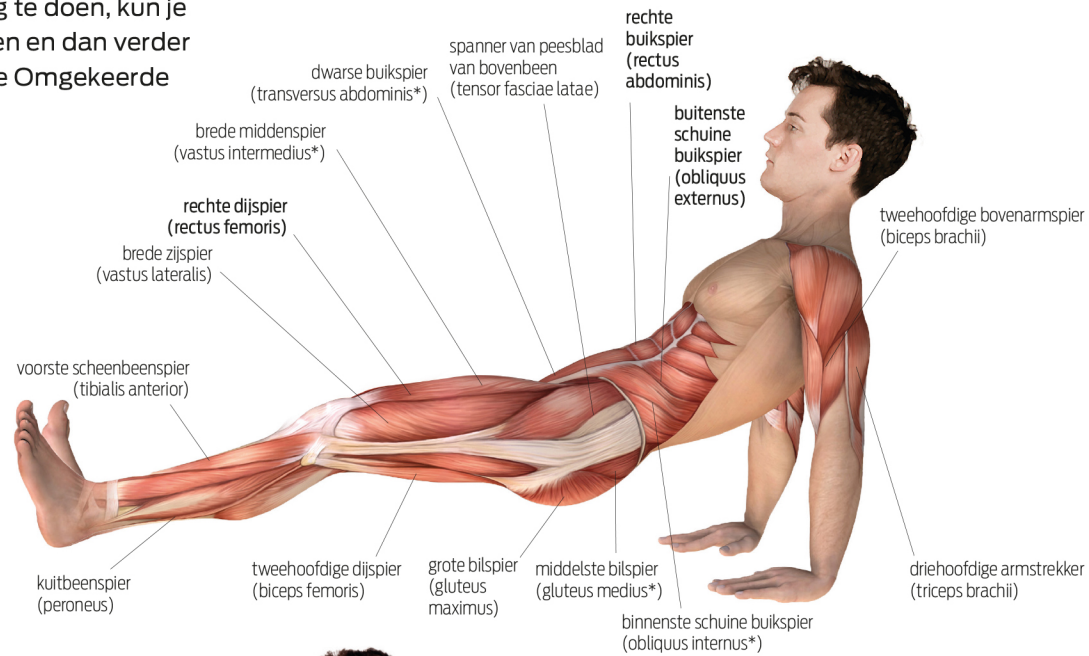
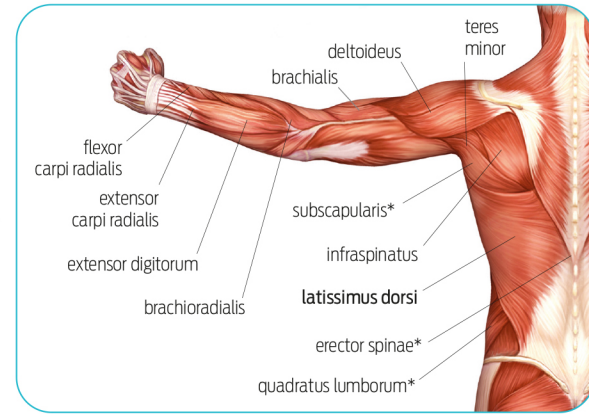
Verklaring
 Vet = doelspiere
 Niet vet = andere actieve spiere
 * = diepliggende spiere

Wel doen

Maak je borst open en vorm een lange, rechte lijn van je schouders tot je hakken. Als je schouders of borst niet prettig aanvoelen, kun je de positie van je handen iets aanpassen.

Niet doen

Probeer je heupen niet te laten zakken en span je nek niet aan.



- Ga zitten met je benen voor je uit en je handen achter je, met je vingers naar je heupen gericht.
- Duw op je handen je borst en heupen omhoog.
- Houd je bekken stabiel en houd dit enkele ademhalingen vast. Laat jezelf dan langzaam zakken.



167 Omgekeerde plank en leg pull
 Begin in de positie van de Omgekeerde plank (#166). Houd je heupen op een lijn en houd je bekken stabiel terwijl je je rechterbeen optilt. Buig je voet naar je lichaam, houd dit een ademhaling vast en laat je been zakken. Wissel van been en herhaal de oefening 5 keer per been.



168 Voorwaartse plankpassen
 Ga op de vloer zitten met je knieën gebogen en je handen achter je rug. Til je heupen op zodat je romp evenwijdig is aan de vloer. Til je linkerbeen op naar de tafelbladpositie, houd dit een ademhaling vast en laat je been zakken. Herhaal 10 keer per been.



169 Triceps dip

Deze oefening traint je bovenarmen en verbetert, net als de Omgekeerde plank (#166), de flexibiliteit van je schoudergewrichten. Door op je hakken te balanceren profiteer je optimaal van deze powerhoustraining.

- Ga op de vloer zitten met je knieën gebogen. Plaats je armen achter je, met je ellebogen gebogen en je vingers naar voren gericht.
- Strek je armen en til je heupen van de mat.
- Duw je hakken omlaag en til je tenen van de mat.
- Laat je romp langzaam zakken tot bijna op de mat en duw jezelf weer omhoog. Maak 5 van deze dips.



248 Staande extensies

Ga rechtop staan met je voeten bij elkaar en je handen op je heupen. Steek je rechterbeen naar achteren en strek je tenen. Houd dit een paar ademhalingen vast en laat je been zakken. Herhaal 10 keer per been.



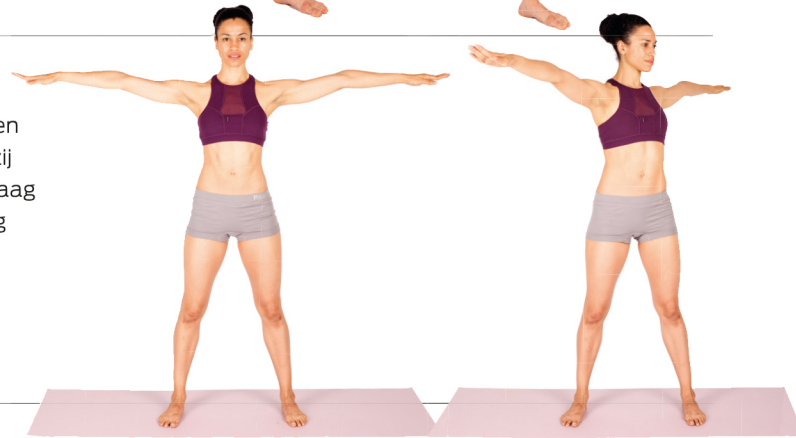
249 Staande kruiselingse crunch

Ga staan met je voeten een heupbreedte uit elkaar en je knieën gebogen. Buig vanuit je heupen iets naar voren. Adem in, til je linkerarm op en strek je rechterbeen naar achteren. Adem uit terwijl je je been naar voren beweegt en met je linkerelleboog je rechterknie aanraakt. Wissel van kant. Herhaal 10 keer per kant.



250 Staande draai

Ga rechtop staan met je voeten meer dan een heupbreedte uit elkaar en je armen naar opzij gestrekt. Houd je rug recht en je schouders laag terwijl je langzaam naar links draait. Beweeg terug naar het midden en draai naar rechts. Herhaal 10 keer per kant.



251 Staande arm- en beenextensies

Verbeter je balans en de beweeglijkheid van je gewrichten terwijl je je ruggengraat oprekt. Voel de energie via je uitgestrekte armen en benen vrijkomen.

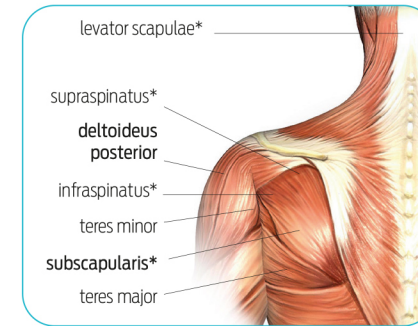


- Ga staan met je voeten bij elkaar en je knieën gebogen. Buig vanuit je heupen iets naar voren.
- Til je linkerarm op en strek je rechterbeen naar achteren.
- Beweeg terug naar de uitgangspositie. Wissel van arm en been en herhaal de hele oefening 10 keer.

252

Schouder-press-up met gewichten

Deze oefening traint je bovenlichaam, met name de deltaspiers, triceps en monnikskapspier. De belaste beweging helpt ook om de stabiliteit van de schouders, ellebogen en polsen te verbeteren.



driehoofdige armstrekker (triceps brachii)

voorstedelataspier (deltoideus anterior)

tweehoofdige bovenarmspiers (biceps brachii)

grote borstspier (pectoralis major)



Verklaring
Vet = doelspiers
Niet vet = andere actieve spieren
* = diepliggende spieren

- Ga rechtop staan met je voeten bij elkaar en in elke hand een klein gewicht.
- Adem in en buig je ellebogen tot een hoek van 90 graden, zodat je bovenarmen evenwijdig zijn aan de vloer.
- Adem uit en strek je armen omhoog terwijl je je schouders laag laat.
- Keer terug naar de positie met gebogen ellebogen en herhaal 10 keer.

Pike op chair

Dit is een uitdagende oefening die vraagt om balans en kracht. Het is een effectieve work-out die alle belangrijke spiergroepen aanspreekt. Omdat deze Pike wordt omgekeerd, train je ondersteunende spieren die anders weinig worden gebruikt.

Verklaring

Vet = doelspieren

Niet vet = andere actieve spieren

* = diepliggende spieren



Wel doen

Houd je bekken stabiel en span je buikspieren continu aan. Kom omhoog vanuit je heupen.

Niet doen

Je nek aanspannen.



- Zet je handen op de zitting van een pilates-chair. Zet je voeten op de pedalen en vind je balans.
- Hef je rechterarm terwijl je met je voeten de pedalen omlaagduwt.
- Laat de pedalen langzaam weer omhoogkomen en je hand zakken. Herhaal 5 keer per hand.

408 Pike pull-up

Deze oefening vraagt om concentratie en precieze bewegingen. Het voelt in het begin misschien een beetje wiebelig, maar als je je buikspieren kunt aanspreken om je heupen op te tillen volgen je benen vanzelf.



Keer het om

Inversie-oefeningen zijn een leuk alternatief voor de normale oefeningen die rechtop worden uitgevoerd. Een work-out waarbij je hoofd lager is dan je hart, stimuleert de bloedsomloop en kan ervoor zorgen dat je lymfestelsel beter gifstoffen uit je lichaam kan halen. Zoek de balans en laat alles stromen.

- Zet je handen op de zitting van een pilates-chair. Zet je voeten op de pedalen en vind je balans.
- Span je buikspieren aan om je heupen omhoog te tillen en je voeten op de pedalen omhoog te laten komen.
- Laat jezelf langzaam zakken en herhaal 10 keer.

409 Pike op losse pedalen

Zet je handen op de zitting van een pilates-chair. Zet je voeten op de pedalen en vind je balans. Til je voeten om en om omhoog op de pedalen. Herhaal 10 keer per voet.



410 Schuine pike-up

Zet je handen op de zitting van een pilates-chair. Zet je voeten op de pedalen en vind je balans. Span je buikspieren aan om je heupen op te tillen en je voeten op de pedalen omhoog te laten komen.

