



Hocus, POCUS, pilates PLUS

Pilates is razend populair bij jong en oud. Wat gebeurt er als we deze trainingsleer combineren met dansen, boksen of andere bewegingsvormen? Dan heb je pilates-éxtra-leuk-en-éxtra-goed-voor-je!

Pilates: de basis

Tijdens de Eerste Wereldoorlog ontwikkelde de Duitser Joseph Pilates een trainingmethode met de bedoeling het revalidatieprogramma voor oorlogsveteranen te verbeteren. Het programma bestaat uit voorgeschreven oefeningen die uitgaan van een combinatie van lichamelijke en geestelijke inspanning. De oefeningen zijn gericht op de ademhaling, coördinatie en houding, waarbij bewegen vanuit het krachtcentrum (de powerhouse noemen ze dat bij pilates, zie kader) centraal staat. Daarnaast worden vooral de spieren getraind die de wervelkolom ondersteunen. Door de combinatie lichaam en geest bereik je een algehele correcte balans. En die balans is de basis van hoe we functioneren en ons voelen!

Piloxing

WAT IS HET: een mix van pilates, dansen en boksen. Niet alleen een vetverbrandende, maar ook een spierversterkende training. Door de snelheid van het boksen te combineren met de spieropbouw en flexibiliteit van pilates en het plezier van dans, ontstaat er een pittige, high energy work-out. Voor het maximale effect draag je tijdens de lessen verzwaarde handschoenen van zo'n half pond aan elke hand. Verder draag je geen sportschoenen, maar alleen

antislipsokken óf helemaal niks aan je voeten. Veel Hollywoodsterren zweren erbij om in shape te blijven!
WAT DOET HET: volgens de Zweedse bedenker Viveca Jensen kom je gegarandeerd in vorm en zijn de lessen leuk én uitdagend. Haar missie is om vrouwen mentaal en fysiek sterker te maken. Ook zou je je er stralend, sexy en krachtig van gaan voelen. Dat klinkt goed, toch?

LEZERES ANNELOES WELTER (44) DOET AAN PILOXING: "Het is een intensieve intervaltraining waardoor ik veel calorieën verbrand. Door de mix van verschillende fitness-elementen gebruik ik alle spiergroepen; het is een total body work-out. En daarnaast is het hartstikke leuk!"



Yogalates

WAT IS HET: de naam zegt het al, het is een combinatie van pilates en yoga. De ideale bewegingsvorm voor mensen die willen ontspannen en tegelijk naar een complete work-out verlangen, met een focus op het verstevigen van de rug-, bil-, buik- en beenspieren. Yogalates is intensief, maar kan door jong en oud worden beoefend. Zelfs door mensen met blessures, of herstellend ervan, is het een goede training.
WAT DOET HET: je krijgt sterkere spieren, een verbeterde rompstabiliteit en meer flexibiliteit en energie. Doordat je je 'lange spieren' traint, neemt je lichaamsbewustzijn toe, waardoor je meer aandacht krijgt voor je houding en ademhaling. Dat werkt ook door op je geest; het zorgt voor ontspanning en het brengt je meer in contact met jezelf. Op de lange termijn zou yogalates zelfs zorgen voor een toename van de weerstand en afname van klachten die ontstaan door spanning.

LEZERES WIENEKE VAN DE AA (34) DOET AAN YOGALATES: "Als je niet de diepgang zoekt van yoga, is yogalates een goeie optie. Ik vind het ontspannend, maar heb toch altijd het gevoel dat ik flink wat heb gedaan. Vooral je buik en rug train je goed."



Hot pilates

WAT IS HET: net als het populaire bikram yoga, wordt ook hot pilates beoefend in een verwarmde ruimte. Toch is het niet helemaal hetzelfde. De temperatuur zal oplopen tot maximaal 35 graden (in tegenstelling tot de 40 graden bij bikram yoga) en de focus is gericht op het stretchen en versterken van het lichaam (in plaats van het beheersen van het lichaam en ademhalings technieken). Het lichaam wordt tot het uiterste gedreven op het gebied van uithoudingsvermogen en fysieke kracht.
WAT DOET HET: je verbetert je balans, spiersterkte, flexibiliteit, stofwisseling, bloedsomloop, coördinatie en houding. Door de warmte train je ook de conditie én worden alle afvalstoffen afgevoerd via transpiratie. Uiteindelijk zou je je vitaler en vrolijker voelen en ontstaat er een betere balans, zowel fysiek als mentaal.

LEZERES ESTHER VAN 'T WOUT (44) DOET AAN HOT PILATES: "Door de warmte gaat mijn hartslag omhoog en is het ook een cardiowork-out, maar dan op een rustige en gecontroleerde manier. Het grootste voordeel: het maakt mijn buik mooi stevig en mijn huid gaat ervan stralen."



Danspilates

WAT IS HET: een combinatie van pilates en moderne dansoefeningen op muziek. De lessen worden vanuit een dansoptiek gegeven, maar zijn ook toegankelijk voor niet-dansers. Het gaat om de volgorde van de bewegingen én de juiste uitvoering ervan. Danspilates kan je daarbij helpen, doordat je je bewuster van je lichaam wordt. Je leert de oefeningen geconcentreerd en met een correcte ademhaling uit te voeren. De warming-up zijn pilatesoefeningen op muziek en daarna aangevuld met dansante oefeningen waaruit ten slotte een kleine choreografie ontstaat waar een paar weken aan wordt gewerkt.
WAT DOET HET: na een uurtje danspilates voel je je soepeler en sterker. Het bevordert de balans, flexibiliteit, coördinatie en kracht van het complete lichaam, zonder daarbij overdreven spiermassa op te bouwen. Daarnaast versterkt het je powerhouse (zie kader) waardoor je verschillende danstechnieken, zoals de pirouette, beter kunt uitvoeren.



LEZERES LONNEKE MELIS-KLINCKENBERG (48) DOET AAN DANSPILOXING: "Bij gewone pilates miste ik het dansen, het werken op muziek. Je hoeft geen danseres te zijn, want het gaat om de lol. Dat is het heerlijke aan deze pilatesvorm, je gaat altijd vrolijk naar huis."

Lesje yogatales, piloxing of andere pilates-anders

Barre Pilates

Wat is het: pilates en ballet, dat is geen vreemde combinatie, aangezien pilates van oudsher veel wordt toegepast in de balletwereld. Bij barre pilates worden oefeningen aan de barre (reling waaraan balletoefeningen worden gedaan) afgewisseld met grondoefeningen. Het lichaamsbewustzijn van ballet wordt gecombineerd met de basisprincipes van pilates (Powerhouse aanspannen, lang

maken en bewust ademhalen). Het is een superdynamische les op muziek, waarbij je de controle over het lichaam bij elke beweging blijft opzoeken.

Wat doet het: met barre pilates train je de coördinatie en balans, terwijl je flexibeler en sterker wordt. Hierdoor zou je je heel fit gaan voelen. Tevens zijn de oefeningen geschikt voor het verbeteren van de lichaamshouding.



LEZERES FEMKE WIBIER (30) DOET AAN BARRE PILATES: "Ik vind barre pilates een stuk zwaarder dan gewone pilates. Vooral voor je benen is het een flinke work-out, want je staat veel meer, dus draagt constant je eigen lichaamsgewicht. En door het punten en flexen van de tenen, krijg je mooie gespierde kuitjes. Ik wissel het graag af met gewone pilates."



Wat is je powerhouse?

De term powerhouse kom je veel bij pilates(vormen) tegen. Er wordt een soort 'innerlijk corset' mee bedoeld, het wordt ook wel de 'gordel van kracht' genoemd. De powerhouse wordt gevormd door een aantal spieren: de dwarse buikspier (Transversus Abdominis), de dieper gelegen rugspieren (Multifidus), de bekkenbodemspier (Pelvic Floor) en het middenrif (Diafragma). Deze spieren werken samen om het bekken en de wervelkolom te stabiliseren en staan centraal in de beoefening van pilates.