



Jonge kinderen bewegen helemaal natuurlijk. Het is een genot om naar te kijken. Vraagt u zichzelf wel eens af in hoeverre uw houding, ademhaling lichaamstabiliteit nog van nature aanwezig is?

Wat is Pilates ? – Uitgebreide beschrijving

Pilates is een trainingsmethode voor jong en oud die er voor zorgt dat het lichaam in correcte houding brengt en de wervelkolom versterkt wordt door middel van spieroefeningen. De Pilatesoefeningen worden uitgevoerd met de nadruk op een juiste balans tussen kracht, soepelheid en een correcte ademhaling.

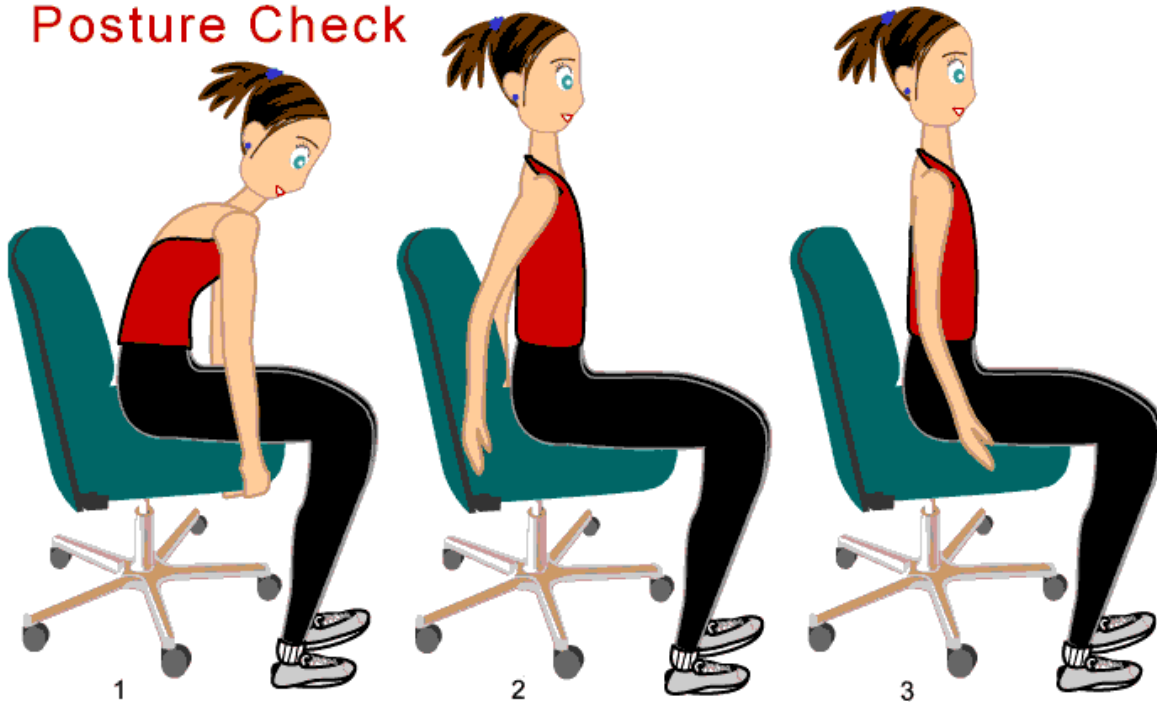
De Pilates methode bevordert de ademhaling, longcapaciteit, bloedcirculatie, houding, balans, stevige botten, een slanke lijn en soepele gewrichten en bewustzijn.

De stabilisatiespiers in en rond de wervels worden getraind, dit zorgt er voor dat de wervelkolom ondersteund wordt en de romp kan dragen. Ook voor mensen met rugklachten is dit interessant. De wervelkolom wordt sterker en soepeler door de oefeningen en er komt meer ruimte tussen de wervels. Een soepele en sterke wervelkolom is immers nodig voor het krijgen of behouden van een gezonde rug. Bovendien worden met deze oefenmethode ook andere spieren in het lichaam krachtig gemaakt, denk bv. aan triceps en bilspiers.

Waar komt het vandaan?

De man achter deze oefenmethode is Joseph H. Pilates. Hij begint met de ontwikkeling van zijn 'Pilates methode of body conditioning' tijdens de Eerste Wereldoorlog. Vanwege zijn Duitse nationaliteit zit hij tijdens de oorlog gevangen in Engeland. Om zijn immobiele medegevangenen te helpen met revalideren, maakt hij van een ziekenhuisbed, waaraan hij veren bevestigt, een trainingsapparaat. Hij ontwikkelt meer dan vijfhonderd oefeningen die op de mat en op verschillende toestellen uitgevoerd dienen te worden. Rond 1926 opent hij zijn eerste studio in New York. Later ontdekken ook fysiotherapeuten en chiropractors de technieken van Pilates, omdat de oefeningen zich ook uitstekend lenen voor de revalidatie van patiënten.

Posture Check



De training.

De Pilates Methode gaat uit van de volgende principes: centriciteit, concentratie, controle, precisie, ademhaling en vloeiende bewegingen.

Tijdens de training ligt het accent op controle en precisie en het werken vanuit het lichaamcentrum ook wel genoemd "het powerhouse" (de buik, onderrug, bil en dijbeenspieren) genoemd. Deze spieren worden als centrum van kracht gebruikt, daardoor kan de rest van het lichaam vrij bewegen. Door de adem worden de oefeningen ondersteund. Hierdoor wordt ook de "mind" gecentreerd en geconcentreerd. Iedere beweging wordt volgens deze principes uitgevoerd, hierdoor volgt een vloeiende lijn van gecoördineerde en elegante bewegingen waardoor er een efficiënte en complete oefenmethode ontstaat. De oefeningen worden nauwkeurig uitgevoerd en het aantal herhalingen is klein, daardoor is de kans op overbelasting en spierpijn nihil. Een prettige en heilzame oefenmethode met een positieve werking op lichaam en geest.

Dat heeft ook zijn voordelen in het dagelijks leven:

- U beweegt makkelijker en soepeler; schoenen gaan makkelijker aan.
- U voelt meer kracht in uw lichaam; de boodschappentas voelt lichter.
- Uw houding is natuurlijker; zithouding kost minder moeite.
- U kunt u makkelijker concentreren; thuis of op het werk.
- U bent meer in balans; zowel in lichaam als in geest