

Pilates

Pilates is een trainingmethode waarbij overbelaste spieren worden ontlast en verwaarloosde spieren worden geactiveerd.

Pilates versterkt de stabiliserende spieren van het lichaam wat vooral voor de houding van belang is. Ze ondersteunen en ontlasten de wervelkolom.

Bij de lessen wordt gebruik gemaakt van de onderstaande bal.

Wat doen wij in een Pilates les?

- Het verbeteren van de houding.
- Ademhalingsoefeningen t.b.v. buik, borst en bekkenbodemspieren.
- Balansoefeningen t.b.v. de draagvlakspiertjes van de wervelkolom.
- Spierketentraining t.b.v. stabiliteit van wervelkolom en rompspieren.

Bij de lessen wordt onder andere gebruik gemaakt van de bal.

Verbeteren van de houding

Met pilates werk je aan het verbeteren van je lichaamshouding. Je versterkt je spieren en zorgt ervoor dat je beter rechtop loopt, staat en zit. Dit zorgt er niet alleen voor dat je minder klachten en pijntjes zult ervaren door het hebben van een slechte houding. Maar ook zorgt een betere houding ervoor dat je minder last zult hebben van je rug, knieën en eventuele hoofdpijn. Zeker wanneer je een 9-17 kantoorbaan hebt is dit dus een erg goede workout.

Ademhalingsoefeningen

Doordat er erg wordt gefocust op je lichaamshouding en ademhaling zul je op den duur vrijer en efficiënter kunnen ademhalen. Je creëert als het ware extra longcapaciteit doordat je ook je ribben vrijer kunt bewegen door een betere houding. Verder wordt er tijdens pilates ook aandacht besteed aan de ademhaling. Door het vrijer kunnen bewegen en betere houding zul je ook beter kunnen ademhalen. Dit kan je dan ook weer van pas komen tijdens andere workouts.

Balansoefeningen

Pilates is goed voor je balans in meerdere opzichten. Tijdens deze workout werk je onderbewust ook heel erg aan je geest. Je maakt tijdens een les hele rustige vloeiende bewegingen die stress reduceren en je helpen je hoofd even helemaal leeg te maken. Dit zorgt ervoor dat je het gevoel hebt na een les meer in balans te zijn (qua lichaam en geest). Daarnaast train je met pilates ook letterlijk je balans in de vorm van je evenwicht. Veel oefeningen zijn gericht op je core en romp stabiliteit en evenwicht. Wanneer je regelmatig aan pilates doet zul je merken dat je een beter evenwicht ontwikkeld hebt.

Spierketen training

Tijdens de pilates-training werken we met spierketen training. Spierketens lopen gekruist door het lichaam en verbinden de armspieren met de beenspieren via je romp. Bij keten training zullen de zwakste spieren harder moeten werken dan de sterkere spieren. Hierdoor zet je dus ook de diepliggende spieren aan het werk. Door te werken met spierketens train je je zwakste schakel. Veel andere fitnesssystemen zijn meer gericht op isolatietraining. Hierbij ligt het accent juist op één bepaalde spiergroep. Door te werken met spierketen training in plaats van isolatietraining train je het lichaam ook voor ADL (Algemeen Dagelijkse Levensverrichtingen). Misschien wel het belangrijkste doel van elke training. Spierketens zijn dus functioneler om te trainen dan geïsoleerde spieren.



Afb. nr. 1 : De beruchte C houding. Een langdurige verkeerde zithouding op een stoel of hangen 's avonds op de bank rekt alle spieren in en om de wervelkolom op en maakt de rug zwakker.

Afb. nr. 2 : Dit geeft een overbelasting in de onderste bocht van de wervelkolom. Die wervels worden de verkeerde kant opgeduwd in een

onnatuurlijke houding dit geeft een verstijving van de spiertjes en de bewegelijkheid verdwijnt. Bij de bovenste bocht ter hoogte van de borst en nekwerfels rekken de spieren extreem op, ook daardoor wordt de kans groter dat je een hernia oploopt. De spieren in en om de wervelkolom houden namelijk de tussenwervelschijven op hun plaats. Hoe groter de ruimte tussen de wervels wordt, door zwakkere spieren, hoe sneller er een tussenwervelschijf kan verschuiven.

De tussenwervelschijf is een ronde zachte gelachtige schijf en kan daardoor makkelijk te los tussen de wervels gaan zitten waar het de zenuw beklemd en dat is een hernia. Dit alles kan voorkomen worden door de wervelkolom in de juiste houding te trainen.

Afb. nr. 3 : De juiste zithouding.

1. Rechtop zitten.
2. De schouderbladen licht naar achter trekken
3. De billen licht naar achter duwen
4. De onderbuik licht intrekken
5. De benen naast elkaar op heupbreedte
6. De voeten plat op de grond
7. Zo vaak als je kan de hakken optillen voor een betere doorbloeding in de onderbenen