



Marjon van Grunsvan

Artistic Director • Creative Director • Coaching & Consulting

Wat is Pilates?

Pilates is een fysieke en mentale training welke de nadruk legt op het versterken van het gehele lichaam. Ook krijgt men 'het gevoel' dat men er langer van wordt... Dit komt doordat de lichaamshouding verbeterd.

D.m.v. 'bewustwording' verbeterd de lichaamshouding en zullen blessures kunnen worden voorkomen-verholpen en behandeld.

Een Pilates-docent is echter geen dokter!

Voor wie?

- Voor iedereen vanaf 18 jaar (is iemand nog niet volledig uitgegroeid, dan is er een speciaal programma).
- Ziek, zwak, geblesseerd, protheses, etc. Voor iedereen bestaat er een speciaal ontworpen programma, aangepast op zijn of haar fysieke en mentale behoeften (alles kan).
- Gezond, professioneel sporter, zanger, etc. (alles kan)
- Voor zowel mannen als vrouwen!
- Aanstaande moeders

Hoe?

- D.m.v. prive-training, duet-training, trio-training en quartet-training op de apparatus (speciaal voor de Pilates methode ontwikkelde toestellen en op de grond) en groepslessen.
- Verschillende niveau's en trainings-programma's aangepast op de persoonlijke behoeften van de klant.

Uitgebreide Uitleg:

Inleiding

Pilates is een oefenmethode gericht op het bevorderen van de beheersing, soepelheid, coördinatie, kracht en tonus (natuurlijke gespannenheid) van de spieren, zonder dat ze in omvang toenemen. >

De methode is genoemd naar Joseph Pilates, een Duitse emigrant die in 1926 voet aan wal zette in New York. Hij was turner en bokser. Bovendien had hij nieuwe ideeën over wat een goede lichamelijke conditie is en hoe je mensen na letsel kunt revalideren. In de Eerste Wereldoorlog rustte hij een ziekenhuisbed uit met allerlei voorzieningen. Hierdoor konden patiënten al liggend aan hun revalidatie beginnen. Dit ontwikkelde zich tot een nieuwe oefenmethode, die contrology werd genoemd. Deze benaming vond geen ingang: iedereen sprak over 'Pilates'.



Marjon van Grunsven

Artistic Director • Creative Director • Coaching & Consulting

Grondslag

Het uitgangspunt is mensen zo te conditioneren, dat ze zich bewuster worden van hun lichaam. Dat ze ervaren hoe ze hun houding, ademhaling en beweging kunnen verbeteren. Enerzijds beoogt Pilates de coördinatie en het evenwicht te verbeteren, anderzijds de bewegingen doeltreffender en sierlijker te maken. Er wordt ook gezegd dat het concentratievermogen beter wordt en de stress minder.

De methode streeft nadrukkelijk niet naar het irrealistische doel van een volmaakt lichaam. Wel helpt zij mensen een gezond zelfbeeld te ontwikkelen door een betere houding, goede coördinatie en grotere soepelheid.

Pilates kan met iedere andere vorm van lichaamsbeweging worden gecombineerd.

Doelgroepen

Pilates is een goed uitgebalanceerde methode met een zeer lage moeilijkheidsgraad. De methode is zowel geschikt voor mensen in topconditie als voor mensen die van een letsel herstellen en ouderen. Ook mensen die lange tijd niets aan lichaamsbeweging hebben gedaan, kunnen met Pilates hun conditie geleidelijk opbouwen.

Oefeningen

De methode bestaat uit een serie oefeningen die zorgvuldig moeten worden uitgevoerd. Bij sommige oefeningen wordt gebruik gemaakt van een speciale uitrusting. Alle oefeningen zijn erop gericht de spieren te rekken en te versterken, de gewrichten los te maken en spanning weg te nemen. Bij elke oefening hoort een ademhalingspatroon.

Alle basisbewegingen zijn gericht op soepelheid en versterking van de buikspieren en zijn makkelijk, doch onder begeleiding, uit te voeren. Er zijn grondoefeningen en er zijn 5 verschillende toestellen welke de methode compleet maken.