

STRONG  
BODY

*Power in je lijf*

18

BASIS PILATES OEFENINGEN VOOR EEN  
KRACHTIG LICHAAM

& LEER WEER NATUURLIJK TE BEWEGEN

# DISCOVER A NEW VERSION OF YOU

---

Welkom bij Strongbody.nl! Wat ontzettend leuk dat jij de moeite hebt genomen om aan de slag te gaan met dit e-book "Power in je lijf". Deze basisgids is geschreven, zodat jij de kracht in je eigen lichaam kan ontdekken dankzij de Pilates methode.

## **Wat is Pilates eigenlijk?**

Het is een uniek bewegingsvorm die meer dan negentig jaar geleden werd ontwikkeld door Joseph Pilates. Zijn doel was om het lichaam en geest samen te brengen door natural movement in het lichaam te behouden. De focus ligt op de diepe spieren, zodat wij weer kunnen bewegen vanuit onze core.

## **Hoe ga ik aan de slag met het boek?**

Less is more en dus heb ik de oefeningen zo eenvoudig mogelijk uitgelegd en voor jou is het slechts een kwestie van stappen volgen. Doe de oefeningen uit het e-book ongeveer drie per week om een optimaal resultaat te behalen. Is dit niet voldoende en wil je graag meer oefeningen zien? Abonneer je dan op de StrongbodyNL Youtube kanaal voor online Pilates work-outs.

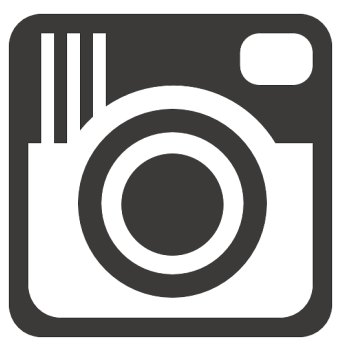
## **Waar kan ik meer informatie krijgen?**

Strongbody.nl gebruikt verschillende kanalen om mensen te helpen hun natural movement weer terug te krijgen in hun lichaam. Like en volg #teamstrongbody

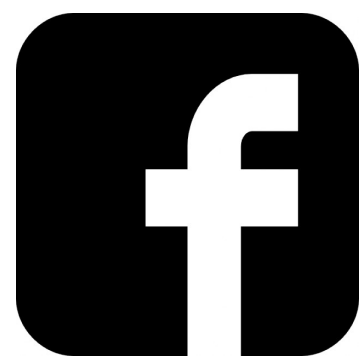
[www.strongbody.nl](http://www.strongbody.nl)

[info@strongbody.nl](mailto:info@strongbody.nl)

---



Instagram



Facebook pagina



Facebook Community



YouTube

[www.strongbody.nl](http://www.strongbody.nl)

*"The mind, when housed within a healthful body, possesses a glorious sense of power."*

**-Joseph Pilates-**

---

**#teamstrongbody**  
**LATEN WE BEGINNEN!**

---

[www.strongbody.nl](http://www.strongbody.nl)



*Shoulder Rolls*



*Shoulder Rolls*

**Focus:** De schouders

**Doel:** Losmaken van de schouders

**Start positie:** In kleermakerszit

**Oefening:**

1. Breng de schouders omhoog en draai 5x met de schouders naar achteren.
2. Draai 5x met de schouders naar voren.



*Side Bends  
-rechts*



*Side Bends -  
links*

**Focus:** Arm

**Doel:** Rekken van de zij

**Start positie:** In kleermakerszit en leun op je rechter elleboog

**Oefening:**

1. Breng eerst de linkerarm naar het plafond toe.
2. Strek de arm richting het plafond toe.
3. Buig de arm over het hoofd.
4. Wissel van zij.



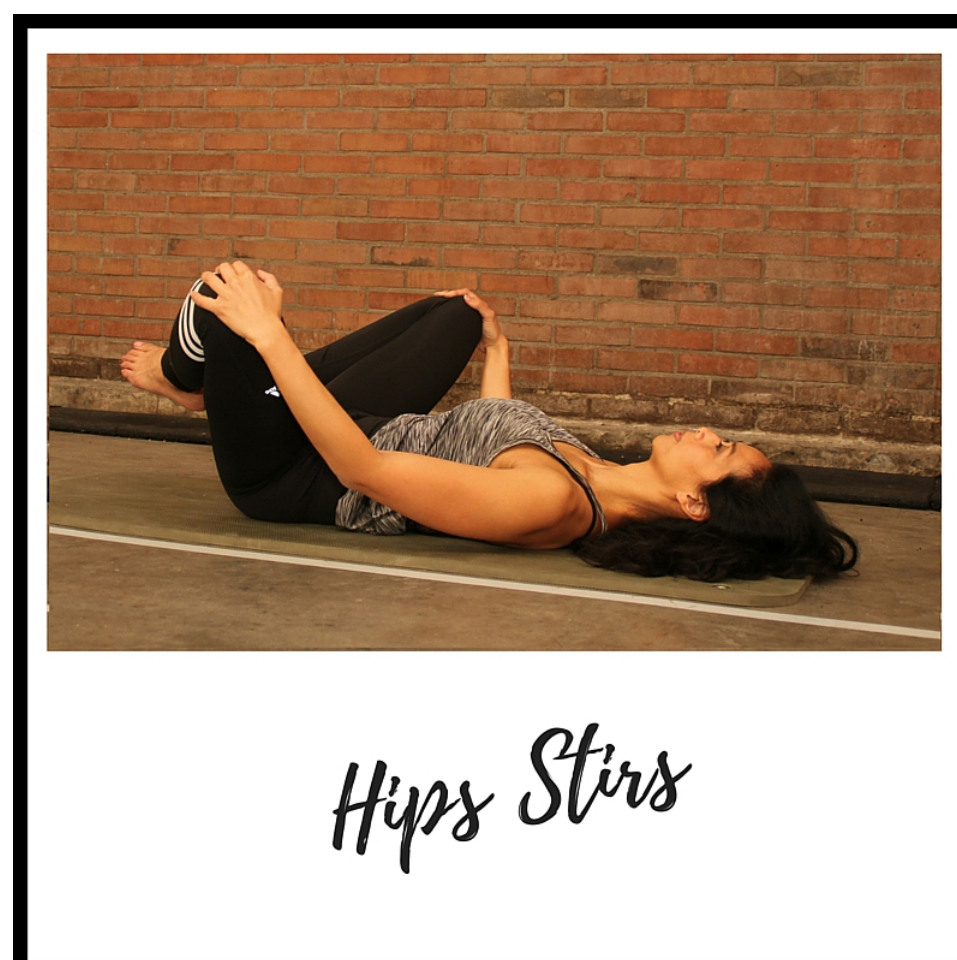
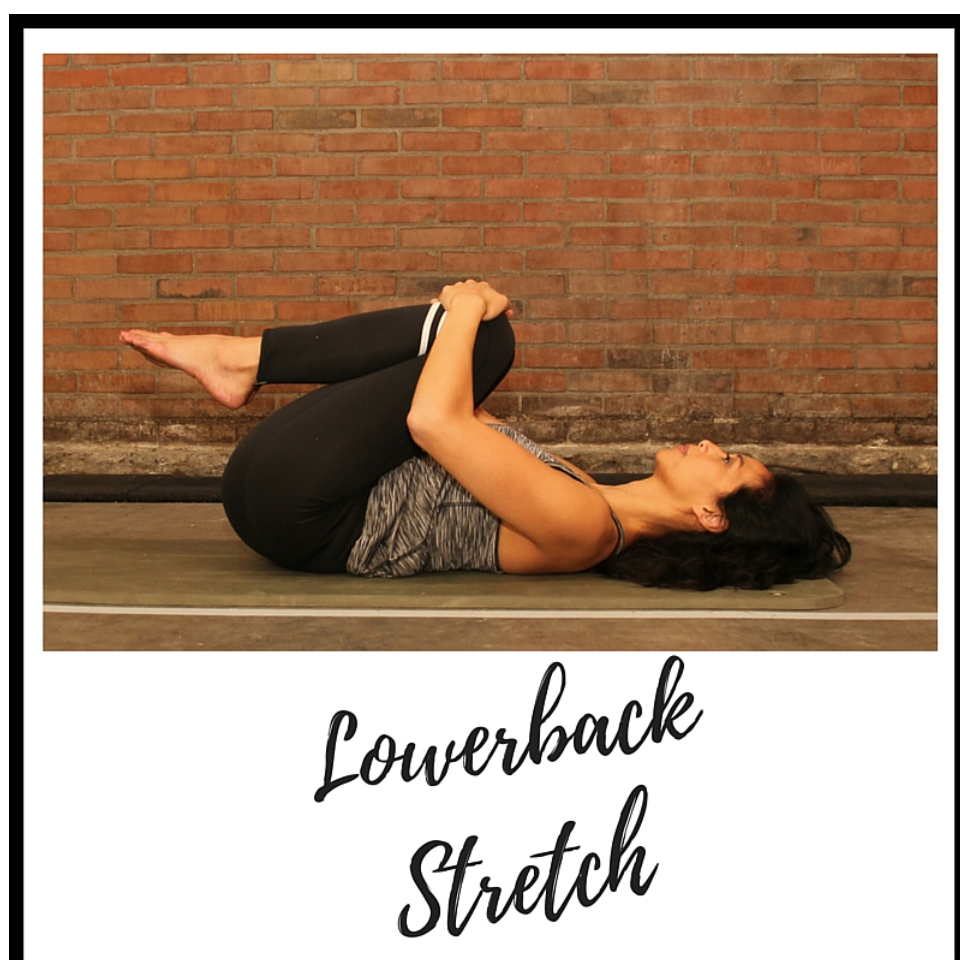
**Focus:** De heupen

**Doel:** Opwarmen lage rug en in de heupen

**Start positie:** Op de rug liggen, benen gebogen, armen langs de zij, staartbeen plat op de grond en rug in neutrale positie

**Oefening:**

1. Adem in en adem uit. Buikspieren naar je rug en breng het staartbeen een stukje van de grond af.
2. Adem in en adem uit. Plaats het staartbeen weer terug op de grond.
3. Herhaal 5x.



**Focus:** Lage rug en heupen

**Doel:** Oprekken lage rug en heup mobiliteit

**Start positie:** Lig op je rug. Knieën naar de borst. Handen op de knieën

**Oefening:**

1. Wieg je benen van rechts naar links. Doe dit 5x naar beide zijden.
2. Hips Stirs: Handen op beide knieën. Draai de knieën naar buiten.
3. Maak rondjes. 5x beide richtingen.



**Focus:** De hamstrings

**Doel:** Opwarmen en oprekken hamstrings

**Start positie:** Op de rug liggen, benen gestrekt naar het plafond, voeten geflexed, handen achter rechterknie

**Oefening:**

1. Flex de voet en stuur energie uit de hiel.
2. Point de voet.
3. Herhaal 5x om en om.
4. Breng je handen bij de kuiten en trek het been naar je toe voor een extra rek.



**Focus:** Billen en hamstrings

**Doel:** Billen versterken en articulatie van de rug

**Start positie:** Lig op je rug. Voeten op heupbreedte en benen gebogen. Armen langs de zij.

**Oefening:**

1. Adem in en adem uit. Buikspieren naar je rug. Duw je voeten in de grond. Je staartbeen komt van de grond af. Breng eerst de lage rug, dan de borstkas en schouderbladen van de grond. Rust op de bovenkant van je schouderbladen. Strek de knieën zo ver mogelijk van je vandaan.
2. Knijp in de bil en hou vast voor 5 tellen.
3. Leg dan de schouderbladen, borstkas, lage rug, billen en dan staartbeen weer terug op de grond.
4. Doe dit 5x.



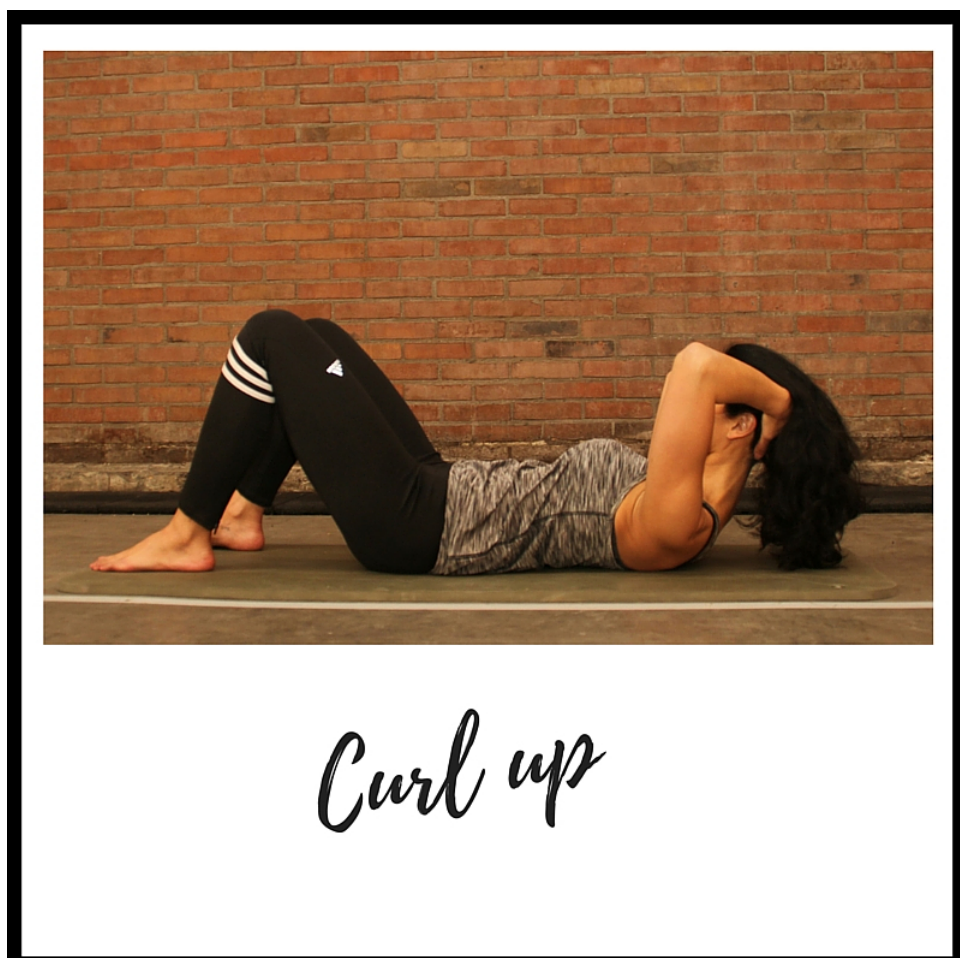
**Focus:** De buikspieren

**Doel:** Versterken buikspieren en openen middenrug

**Start positie:** Op de rug liggen. Voeten op heupbreedte. Benen gebogen. Hands achter het hoofd.

**Oefening:**

1. Adem in, kin op de borst. Adem uit, buikspieren naar je rug en breng ellebogen richting het plafond en dan richting de knieën.
2. Kijk tussen de bovenbenen en trek niet aan het hoofd. Laat het hoofd zwaar vallen in de handen.
3. Hou 2 ademhalingen vast en dan weer omlaag.
4. Herhaal dit 8x.



**Focus:** Schuine buikspieren

**Doel:** Schuine buikspieren versterken

**Start positie:** Lig op je rug. Voeten op heupbreedte en benen gebogen. Hands achter het hoofd.

**Oefening:**

1. Adem in, kin op de borst. Adem uit. Buikspieren naar je rug en breng ellebogen richting het plafond en dan richting de knieën.
2. Adem in en breng je rechter elleboog eerst naar het plafond. Jouw schouderblad komt van de grond af. Adem uit en breng dan de rechter elleboog richting de linker knie. De draai moet komen vanuit onder de borstkas en niet vanuit de nek.
3. Wissel van richting.
4. Herhaal 5x aan beide zijden.



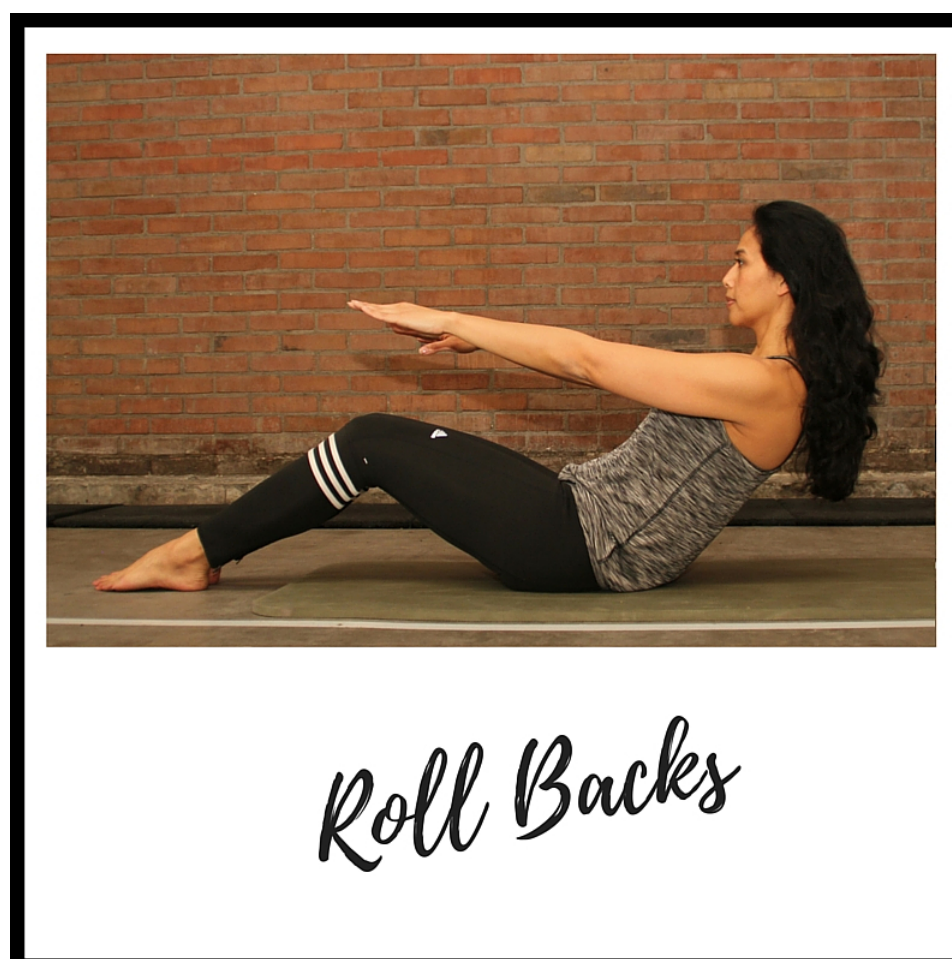
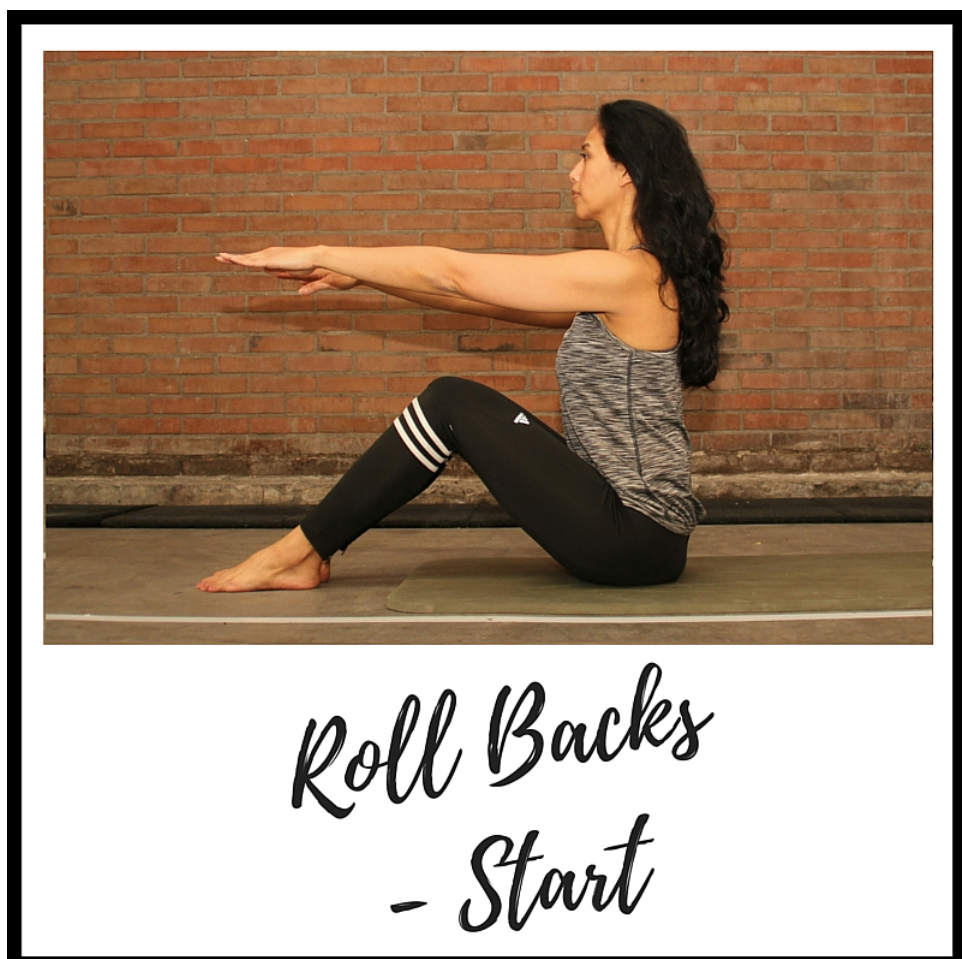
**Focus:** De schuine buikspieren

**Doel:** Versterken schuine buikspieren en bevorderen rotatie in de rug

**Start positie:** Op de rug liggen. Benen gebogen. Voeten en knieën tegen elkaar. Armen wijd en palmen wijzen naar boven.

**Oefening:**

1. Adem in en adem uit. Buikspieren naar je rug en breng beide benen naar rechts. Relax je hoofd naar links. Beide schouderbladen blijven op de grond. Breng de benen weer terug door eerst de ribbenkast op de grond terug te krijgen. Gebruik de dijbeenspieren niet om de benen terug te brengen.
2. Herhaal dit 4x aan beide zijden.
3. Doe dezelfde oefening met de benen omhoog en op 90 graden.
4. Herhaal dit 4x aan beide zijden.



**Focus:** Diepe buikspieren

**Doel:** Versterken diepe buikspieren

**Start positie:** Zit rechtop op je zit botten. Knieën gebogen en armen gestrekt voor. Schouderbladen laag.

**Oefening:**

1. Adem in en adem uit. Buikspieren naar je rug. Kantel je bekken en breng je staartbeen richting het plafond. Je rug gaat naar beneden, maar zorg dat je je bovenlichaam niet vasthoudt met je bovenbenen. Hou je bovenbenen zo relaxed mogelijk. De schouderbladen blijven laag in de rug.
2. Adem in om vast te houden en adem uit. Laat eerst je buikspieren naar je rug vallen en breng dan het bovenlichaam terug.
3. Herhaal dit 6x.





**Focus:** De diepe buikspieren

**Doel:** Versterken diepe buikspieren en articulatie rugwervels

**Start positie:** Op de rug liggen. Armen over het hoofd en benen gestrekt.

**Oefening:**

1. Adem in, kin op de borst en breng de armen richting het plafond. Adem uit en breng de buikspieren naar de rug. Breng bot voor bot van de grond af en kom omhoog. Zit dan rechtop.
2. Kantel dan weer de bekken en rol de rug weer beheerst terug naar de grond. Breng de armen mee over het hoofd. Als deze oefening te zwaar is, dan buig je de benen en plaats je handen achter de dijbenen om omhoog te komen.
3. Herhaal dit 4x.



**Focus:** Diepe en schuine buikspieren

**Doel:** Versterken diepe en schuine buikspieren

**Start positie:** Ga op je zij liggen en plaats de elleboog direct onder de schouder. Breng bovenste voet over de onderste.

**Oefening:**

1. Adem in en adem uit. Breng je middel omhoog en blijf jezelf wegduwen vanuit je elleboog. Strek de andere arm uit richting het plafond. Alle kracht komt uit de elleboog en niet vanuit de voeten en tenen.
2. Hou dit 10 tellen vol.
3. Herhaal dit 2x aan beide zijden.



**Focus:** Rug

**Doel:** Losmaken en articulatie rug

**Start positie:** Handen direct onder de schouders. Knieën direct onder de heup. Rug in neutrale stand.

**Oefening:**

1. Adem in en adem uit. Breng je staartbeen tussen je benen en duw je rug richting het plafond. Laat je hoofd tussen de armen vallen. Adem in en hou vast. Adem uit en breng de rug weer in neutrale stand.
2. Herhaal 4x.



**Focus:** Diepe buikspieren, schouderstabiliteit en bilspieren

**Doel:** Balanceren en versterken diepe buikspieren, schouders en bilspieren.

**Start positie:** Handen direct onder de schouders. Knieën direct onder de heup. Rug in neutrale stand.

**Oefening:**

1. Adem in en adem uit. Strek je rechter arm en je linkerbeen eerst over de grond uit. Stabileer in je linkerschouder door jezelf weg te duwen.
2. Span je bilspieren aan en breng de arm en been omhoog. Hou dit vast voor 10 tellen. Zink niet in tussen je schouderbladen.
3. Doe beide zijden 2x.



**Focus:** Rug en schouders

**Doel:** Rekken lage rug en schouders

**Start positie:** Voeten bij elkaar en knieën uit elkaar. Zit op de hielen.

**Oefening:**

1. Strek de armen uit naar voren. Als deze positie te moeilijk is, kan je ook in kleermakerszit rekken.
2. Blijf rekken voor 10 tellen.



**Focus:** Diepe buikspieren, rugspieren en bilspieren

**Doel:** Versterken diepe buik, rug, -en bilspieren.

**Start positie:** Lig op je buik. Armen wijd en benen wijd naar buiten gedraaid. Schouderbladen laag in de rug.

**Oefening:**

1. Adem in en adem uit. Buikspieren naar je rug. Breng je rechter arm en je linkerbeen omhoog. Het hoofd gaat mee. Neem je ribbenkast mee omhoog om je onderrug te beschermen. Hou vast voor 5 tellen.
2. Doe hetzelfde met linkerarm en rechterbeen.
3. Herhaal 4x aan beide zijden.
4. Adem in en adem uit. Breng je buikspieren naar je rug en breng beide armen en benen omhoog. Hou dit vast voor 5 tellen.
5. Herhaal dit 3x.
6. Ga na deze oefening weer terug in Rest Position om de onderrug te strekken.



**Focus:** Schouders

**Doel:** Schouderstabiliteit

**Start positie:** Sta met de voeten op heupbreedte, knieën zachtjes gebogen. Armen langs de zij.

**Oefening:**

1. Adem in en strek je armen eerst naar je voeten uit om je schouderbladen te stabiliseren. Adem uit en breng de armen omhoog. Visualiseer dat de armen net slagbomen zijn: Als de armen hoger gaan, dalen de schouderbladen naar beneden.
2. Breng de handen gevouwen achter het hoofd.
3. Adem in en breng de schouderbladen omhoog. Adem uit en laat je schouderbladen vallen.
4. Breng dan de armen weer omlaag, maar hou de schouderbladen waar ze zijn.
5. Breng de armen weer langs de zij.
6. Herhaal dit 4x.



**Focus:** Rug

**Doel:** Articulatie rug

**Start positie:** Sta op heupbreedte, knieën zachtjes gebogen en armen langs de zij.

**Oefening:**

1. Visualiseer dat je rug tegen een muur aanstaat. Adem in, kin op de borst. Adem uit en schouderbladen, borstkas en lage rug komen van de muur af en daal de armen en hoofd naar beneden.
2. Het hoofd hangt tussen de armen. Adem in en hou vast.
3. Adem uit, knijp billen samen en gebruik buikspieren en hamstrings om vanaf de onderrug weer op te bouwen door eerst de lage rug, borstkas, schouderbladen en achterkant van het hoofd weer tegen de muur te plaatsen.
4. Herhaal dit 3x.

---

Yessss! Het zit erop! Ik hoop dat de oefeningen duidelijk voor je waren. Als je vragen hebt, stuur dan een email naar [info@strongbody.nl](mailto:info@strongbody.nl)

Op [www.strongbody.nl](http://www.strongbody.nl) hoop ik jou nog veel te inspireren met de online workouts, de voedingtips en Challenges.

Wil je Pilates ook online doen? Abonneer je dan op de [Strongbody Youtube kanaal](#) en wees als eerste op de hoogte wanneer er nieuwe video's worden geplaatst.

We zien elkaar gauw online of offline op de mat!

Liefs,

*Juliette*

---

### *De kleine letters:*

Het is illegaal om dit e-book te kopiëren, verkopen of verdelen!

Dit e-book hoor je te krijgen van [www.strongbody.nl](http://www.strongbody.nl) anders heb je een illegale kopie.

Er is veel tijd, energie en passie gestopt in het maken van dit e-book. Mocht je een illegale kopie ontvangen, stuur dan een email naar [info@strongbody.nl](mailto:info@strongbody.nl)

Tekst en vormgeving: Juliette Amadsoedjoek

Foto's: Fabienne Hendriks

Facebook pagina Fabienne Hendriks

Lokatie: Crossfit Zevenhuizen

© 2016 Power in je lijf

Strongbody.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën of enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Strongbody.nl

---

### **Disclaimer**

Bij het samenstellen van dit e-book is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de hierin opgenomen informatie. De auteur en de onderneming kunnen in geen geval aansprakelijk of verantwoordelijk gesteld worden door geen enkele persoon of onderneming voor de informatie die in dit e-book staat. De lezer accepteert alle risico's die op elk letsel, verlies of schade, dat direct of indirect komt door of wordt beweerd dat komt door het gebruiken van welke informatie dan ook in dit e-book. Voor vragen en of opmerkingen, kunt u zich richten tot [info@strongbody.nl](mailto:info@strongbody.nl)

### **Medische disclaimer**

Dit e-book is geschreven om de lezer wat basis oefeningen van de Pilates Methode te leren en dient alleen voor informatieve doeleinden. Het is op geen enkele wijze bedoeld om medisch of professioneel advies te geven. Het e-book is geschreven voor gezonde mensen zonder lichamelijke aandoeningen van welk aard dan ook. Raadpleeg altijd uw huisarts, voordat u een verandering in uw bewegingspatroon aanbrengt. Het doel van dit e-book is om gezonde mensen te helpen hun lichaam beter te leren kennen door de Pilates Methode. In dit e-book worden geen gezondheidsclaims geuit. De informatie in dit e-book zal niet bijdragen aan het genezen, helen of corrigeren van een lichamelijke klacht, ziekte of medische aandoening.

---

[www.strongbody.nl](http://www.strongbody.nl)