

WORK THAT BIKINI BODY!

De nieuwe bikini's hangen alweer in de winkels, maar gelukkig heb je nog even om je buik bikini-proof te maken. Daarvoor hoef je de deur niet eens uit: een paar weken Pilates in je eigen huiskamer levert een superplatte buik op.

Vergeet de dure apparaten die je ooit bij TelSell hebt gekocht en die nu stof staan te vangen op zolder. Volgens

Jennifer Harnett, instructrice van Pilates Amsterdam, is de Pilates-methode dé manier om een platte buik te krijgen. "Alle oefeningen focussen zich op de kernspieren in het centrum van je lijf: je buik. Vooral de Transversus Abdominis, de onderste laag buikspieren, train je omdat ze continu aangespannen zijn tijdens de Pilates-oefeningen. Van daaruit werk je ook aan de bekkenbodemspieren en de bovenste buikspieren, waaronder het sixpack."

De onderste buikspieren liggen als een soort gordel om je buik. Als ze goed getraind zijn, heb je daar veel voordeel van. "Niet alleen krijg je er een plattere buik van, je houding verbetert ook", vertelt Jennifer Harnett. "Pilates is ook goed voor mensen met klachten aan de onder-rug. Door het vele hangen achter de computer, krijgen ze een verkeerde houding. Met sterke buikspieren kun je je bovenlichaam makkelijker in een goede, rechte houding dragen."

Aan het begin van de vorige eeuw bedacht Joseph Pilates 34 oefeningen die goed zijn voor het hele lichaam en die nog steeds worden toegepast. Er zijn vijf oefeningen die je makkelijk thuis kunt doen. "Wanneer je resultaat ziet, verschilt natuurlijk per persoon.

Maar een keer per week een uurtje Pilates is altijd beter dan nooit. Als je deze oefeningen vier weken lang drie keer per week doet, ben je je al snel bewust van je kernspieren. Je zult daarom niet alleen tijdens de oefeningen, maar ook in het dagelijks leven merken dat je sneller je buikspieren aanspant en ze zo ook achter de computer en in de rij voor de kassa traint."

1 DE BASISOEFENING

Trek je navel helemaal naar binnen, alsof er een riem wordt strak getrokken om je middel. Dit is wat Jennifer Harnett 'gaatje tien' noemt. "Zo zijn je buikspieren veel te ver aangespannen. Dus ga je terug naar gaatje drie of vier in de denkbeeldige riem, waarbij je het gevoel hebt alsof je een strakke spijkerbroek aan hebt." Je buikspieren zijn dan licht aangespannen. Ademhalen gaat niet echt lekker met een aangespannen buik. Het beste is om de adem naar de ribben te stuwen, dus zijwaarts. Dat vergt enige oefening. Ga voor een spiegel staan met je handen op je ribben en probeer het uit. Zodra je ribben uiteen gaan, doe je het goed. Deze ademhalingstechniek annex buikspieroefening kun je ook prima rechtop zittend achter je bureau doen.

PRIVÉLES VAN JENNIFER HARNETT

Tijdens de toneelschool in Londen kwam Jennifer Harnett in aanraking met Pilates. Tussen de audities door ging ze studeren aan het Pilates Institute in Londen. Terug in Nederland, waar ze vanaf haar vijfde woonde, gaf ze les op diverse sport-scholen in Amsterdam. Inmiddels geeft ze privéles in haar Pilates Amsterdam Studio. Meer info: pilatesamsterdam.nl

CELEBS & PILATES

Jaloers op de strakke buiken van Jennifer Aniston, Charlize Theron, Uma Thurman, Madonna, Gwyneth Paltrow en Courteney Cox? Weet dan dat zij daar ook heel wat Pilates-oefeningen voor over hebben. Demi Moore is sinds een jaar zelfs Pilates-instructrice, en geeft thuis les aan haar dochters en vriendinnen.



2 MODIFIED HUNDRED

Ga met je rug op de grond liggen, met je knieën gebogen en je voeten plat op de grond. Je rug is recht en stabiel, dus niet plat of hol. Er moet nog een knikker tussen de vloer en je onderrug passen. Je trekt je navel weer naar binnen en spant daarbij je buikspieren aan. Adem uit en til nu een been omhoog, tot in een hoek van negentig graden. Je knie is recht boven je heup. Houd dit maximaal tien ademhalingen vol. Plaats bij een uitademing je been terug en til dan je andere been op. Wanneer je echt je buik naar binnen kunt houden en je rug stabiel kunt houden, mag je het ook met beide benen tegelijk doen. Let dus op dat je je rug niet hol maakt.

Voor gevorderden: Gaat deze oefening je gemakkelijk af? Probeer dan extra gewicht op de buikspieren te leggen door je been te verlengen. Hoe verder je je been strekt, hoe zwaarder de oefening wordt. Zeker met twee benen tegelijk!

3 SINGLE LEG STRETCH

Ga weer in dezelfde beginhouding liggen als voor de *Modified Hundred*: rug 'neutraal' en op de grond, voeten plat op de grond en je navel in, met een been omhoog tot een hoek van negentig graden. Tijdens een uitademing doe je je been omhoog en naar voren, waardoor je been in een hoek van 45 graden van de grond is. Tijdens een inademing buig je je knie weer naar een hoek van negentig graden. Herhaal dit weer tien keer en plaats je voet tijdens een uitademing terug op de grond. Doe dit tien keer per been.

Voor gevorderden: Ging ook dit goed? Probeer de oefening dan eens met twee benen tegelijk.

4 ROLL UP

Ga rechtop zitten, met de knieën gebogen en je voeten weer plat op de grond. Kantel je bekken, waardoor je het gevoel krijgt dat je je stuitje onder je bekken trekt. Je navel gaat weer in en je ademt even rustig in en uit om te wennen aan de houding. Rol nu tijdens een inademing wervel voor wervel je rug af richting de grond. Blijft naar voren kijken, alsof er een appel tussen je kin en je borstbeen is geklemd. Stop voordat je je buik heftig voelt trillen of er iets pijn doet. Adem uit en kom weer wervel voor wervel terug tot je recht zit. Doe dit maximaal tien keer. Strek daarna even je benen en leg je knieën op je borst voor ontspanning.

Voor gevorderden: Je kunt in deze oefening tot de grond komen. Doe dit rustig aan en blijf je buik aangespannen houden.

5 SCISSORS

Lig weer in dezelfde houding als bij de *Modified Hundred*. Til bij een uitademing vanuit je heup je rechterbeen omhoog tot negentig graden en behoud de hoek van de knie. Breng je been omlaag, raak licht de grond aan en til het weer omhoog. Doe dit tien keer en wissel van been.

Voor gevorderden: Hoe meer gestrekt je been is, hoe zwaarder de oefening. Maak er echte *scissors* van door je benen om en om omhoog te laten gaan. ■

WIE WAS PILATES?

Joseph Pilates werd in 1880 geboren in Duitsland en leed aan astma en gewrichtsreuma. Hij deed verschillende sporten als boksen, gymnastiek en bodybuilding om een sterk lichaam te krijgen. Vlak voor de Eerste Wereldoorlog verhuisde hij naar Engeland om als circusartiest te werken. Tijdens de oorlog werd hij gevangengezet in een kamp voor Duitse burgers. Daar begon Pilates de andere gevangenen fitnesstrainingen te geven met de middelen die hij had, zoals matrasveren. Later richtte hij zijn eigen studio op in New York. Hij ontwikkelde 34 basisoefeningen die nog steeds veel door dansers en sporters worden gebruikt. Pilates was een van de eersten die oefeningen bedacht voor de binnenste spieren en er vanuit ging dat je niet volledig gezond hoefde te zijn om te kunnen trainen.