

Nieuwsbrief juli 2019

Hallo allemaal,

De zomer is al in volle gang en het 2^e seizoen is weer bijna afgelopen.

Bijgaand treffen jullie informatie aan betreffende:

1. **het huidige seizoen**
2. **nieuwe seizoen**
3. **nieuwe leden**
4. **pilatesoefeningen voor thuis**

Ad 1. Het huidige seizoen

Woensdag 24 juli 2019 is alweer het einde van het 2^e lesseizoen. Op de vrijdag eindigt het 2^e seizoen al op 12 juli. Mocht je normaal gesproken op de vrijdag sporten en wil je toch nog 2 weken langer trainen dan kan dat op de maandag, dinsdag en woensdag. Laat maar weten of je dit wilt zodat we dat kunnen inplannen.

Vanaf donderdag 25 juli t/m zondag 25 augustus 2019 zal de studio in verband met zomervakantie gesloten zijn.

Ad 2. nieuwe seizoen

Het nieuwe seizoen start weer op maandag 26 augustus 2019 en eindigt op vrijdag 20 december 2019.

Deze periode bevat voor de maandag, dinsdag en woensdag 16 lessen en voor de vrijdag 15 lessen. Er zal weer wekelijks les gegeven worden, met uitzondering van de herfstvakantie.

Let op: van donderdag 17 t/m zondag 27 oktober 2019 zal de studio gesloten zijn ivm deze herfstvakantie.

Voor meer informatie over de lessen en het lesrooster kun je altijd op mijn website kijken:

www.ellenmagielse.nl

Ad 3. Nieuwe leden

Alle pilateslessen zijn weer volledig volgeboekt voor het 3^e lesseizoen. Voor deze lessen geldt een wachtlijst.

Er is nog een plaats beschikbaar in de easyflow les op de dinsdagochtend en de yin yoga les op de dinsdagmiddag en vrijdagmiddag. Mocht je interesse hebben, of ken je iemand die interesse heeft, laat het me dan maar weten. Ook is het altijd mogelijk om (extra) "losse" lessen te volgen.

Ad 4. Pilatesoefeningen voor thuis

Voor diegenen die in de vakantie (of tussendoor) toch nog wat pilatesoefeningen thuis willen doen heb ik voor de zekerheid nogmaals een aantal pilatesoefeningen bijgevoegd.

Mocht je deze nieuwsbrief niet meer willen ontvangen, laat het me dan weten zodat ik je van de mailinglist af kan halen.

Mocht je verder nog vragen of opmerkingen hebben dan hoor ik het ook graag!

Tot ziens in 1 van de lessen de komende weken en geniet vooral van de zomer!

Hartelijke groet,

Ellen Magielse

www.ellenmagielse.nl

Tel.nr. 06-52314127

Pilates oefeningen voor thuis

1. *Shoulder Bridge*



Ga liggen met de voeten aan de grond. Hou het hoofd aan de grond. Zet je voeten op heupbreedte en veranker ze in de grond. Hou evenveel druk op de bal en hiel van de voet. Duw vanuit de voeten als eerste het stuitje en de lage rugwervels van de grond en krul er achteraan omhoog naar een rugbrug. Hou de ribben in en maak geen holle rug als je in de rugbrug staat. Je bent een soort plank, steunend op de bovenste rugwervels (niet de nek) en op de voeten. Rol dan weer wervel voor wervel terug. Probeer hierbij de steun vanuit de voeten te behouden. Leg het bekken helemaal aan de grond en start weer opnieuw. Herhaal een keer of 10

2. *Single Leg Stretch*



Ga liggen met het hoofd aan de grond en trek de knieën naar je toe. Deze oefening kan met het hoofd omhoog of aan de grond uitgevoerd worden. Als je omhoog komt, hou dan de bovenrug lang. Verleng vanuit de kruin schuin naar achter. Duw de kin niet op de borst en laat de kin ook niet uitsteken dat je een holle nek krijgt. Zoek het midden tussen deze twee uitersten. Strek nu één been schuin omhoog naar voren en pak met twee handen de andere knie en trek die naar je toe. Doe dit om en om. Probeer het bovenlichaam stabiel te houden vanuit de buik terwijl je de benen beweegt. Leg je hoofd aan de grond zodra je last van nek krijgt. Heb je dan nog last, stop dan meteen. Herhaal 10-20 keer.

3. Roll up



Rol wervel voor wervel omhoog en weer terug. Als het niet gaat, pak dan eventueel één been om je omhoog te helpen. Als het dan nog niet gaat, sla de oefening over. Probeer de beweging vloeiend te maken in en hou een redelijk tempo aan. Adem uit als je omhoog komt en ook als je terug gaat. Het doel van de oefeningen is het creëren van een flexibele (onder)rug en controle vanuit de buikspieren. Pas op bij rug- en nekkachten. Voel de buikspieren zowel omhoog als omlaag werken. Herhaal 5-6 keer.

4. Side Balance Scissor



Ga liggen de zij en leg je hoofd op je arm. Probeer precies op je zij te balanceren. Probeer je rug te verlengen en hou de ribben in. Laat de benen nu een klein stukje omhoog komen vanuit het verlengen van de benen en bekken. Beweeg vervolgens de benen om en om naar achteren en naar voren. Blijf in balans! Beweeg een keer of 20 met de benen in een hoog tempo.

5. Swimming

Start liggend op de buik met de benen aan de grond en de armen voor het hoofd (ook aan de grond). Verleng de wervelkolom zoveel mogelijk en voel dat de benen (knieën) willen stijgen. Trek de benen een klein stukje omhoog van de gronden hou ze daar vast. Blijf de rug verlengen, trek de ribben in en hou het voorhoofd naar de grond (niet naar voren kijken dus). Probeer de armen zo ontspannen mogelijk op te tillen. Voel de rugspieren, bilspieren en beenspieren werken en ondersteun zoveel mogelijk vanuit de buik (door de rug te verlengen). Beweeg nu kruislings



de armen en benen een klein stukje omhoog. Hou de romp (bekken-rug-nek-hoofd) stil. Alleen de armen en benen bewegen. Je traint de dwarsverbanden van de rugspieren met ondersteuning vanuit de buik. Voel dus de rugspieren en de buik werken. Train eventueel alleen de benen en hou de onderarmen aan de grond.