BONUS 03



TWAALF NOODLESSEN

BIJ PROFESSIONELE PILATESTRAINER

BONUS 3

Twaalf noodlessen

Zo gebruik je de lessen

Doel en doelgroep

Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer. Voor een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Toestel en voorbereiding

Reformer met gecontroleerde voetsteun, veren, hand- en voetlussen. Geen extra accessoires nodig.

Werkwijze voor elk oefenblok

Demonstreer kort; voer een rustige reeks uit, neem pauze en herhaal alleen bij goede controle. Reserveer binnen dit blok tijd voor uitleg, aanpassing en de overgang. Gebruik de basisvariant en verklein het bereik wanneer nodig.

00:00–05:00 — Start

Vraag hoe iedereen zich voelt. Controleer toestellen. Gebruik rustige ademhaling met ondersteunde voeten en enkele kleine voetdrukken als voorbereiding.

41:00–46:00 — Afronden

Gebruik rustige ademhaling in comfortabele zit of ruglig. Laat de inspanning afnemen. Geen maximale rek of extra zware eindserie.

46:00–50:00 — Terugkijken en afstappen

Vraag welke aanwijzing hielp en welke optie prettig was. Begeleid het veilig afstappen. Noteer één aandachtspunt voor de volgende les.

BONUS 3

Twaalf noodlessen

Veilige overgangen

A — Voetlussen plaatsen

Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.

B — Nieuwe opstelling

Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.

C — Naar een stabiele zit

Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.

D — Naar de afronding

Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

E — Kleine verandering

Breng de wagen tot rust, controleer de opstelling en leg de volgende kleine verandering uit.

Zo lees je de codes

Elke les toont vijf overgangen. Bij ‘1→2: A’ gebruik je overgang A tussen oefenblok 1 en 2. Lees de codes vooraf en pas de opstelling aan de deelnemer en het toestel aan.

BONUS 3

Twaalf noodlessen

Noodplan 01 — Rustige basisles

05:00–11:00



Oefenkaart 01: Voetdruk met hielen

"Duw vanuit beide hielen en houd je bekken rustig."
Eenvoudiger: Maak de beweging kleiner.

11:00–17:00



Oefenkaart 11: Beenstrekking met voetlussen

"Beweeg je benen zonder je onderrug mee te trekken."
Eenvoudiger: Houd de benen hoger en maak de beweging kleiner.

17:00–23:00



Oefenkaart 21: Armdruk naast het lichaam

"Houd je nek vrij en maak je armen lang."
Eenvoudiger: Verklein het bereik en ondersteun de voeten.

23:00–29:00



Oefenkaart 31: Rustige ademhaling met ondersteunde voeten

"Laat je adem vanzelf komen en gaan."
Eenvoudiger: Gebruik de natuurlijke ademhaling zonder telopdracht.

29:00–35:00



Oefenkaart 25: Roeibeweging in zit

"Trek met je armen zonder je bovenlichaam achteruit te gooien."
Eenvoudiger: Verklein het bereik en kies passende ondersteuning.

35:00–41:00



Oefenkaart 41: Rustige enkelmobiliteit

"Beweeg je enkels binnen een prettig bereik."
Eenvoudiger: Maak kleinere bewegingen.

00:00–05:00 Start | 41:00–46:00 Afronden | 46:00–50:00 Terugkijken en afstappen

Overgangen 1→2: A • 2→3: B • 3→4: B • 4→5: C • 5→6: D

Lees de werkwijze en overgangscodes vóór de les.

BONUS 3

Twaalf noodlessen

Noodplan 02 — Voeten en adem

05:00–11:00



Oefenkaart 02: Voetdruk op de voorvoeten

“Houd de druk gelijk onder beide voorvoeten.”

Eenvoudiger: Gebruik een kleiner bereik of kies kaart 01.

11:00–17:00



Oefenkaart 14: Kleine beencirkels naar buiten

“Teken een kleine cirkel met een stil bekken.”

Eenvoudiger: Maak een halve cirkel of keer terug naar kaart 11.

17:00–23:00



Oefenkaart 23: Elleboogstrekking in ruglig

“Laat je bovenarmen stil en beweeg je onderarmen.”

Eenvoudiger: Verklein de strekking.

23:00–29:00



Oefenkaart 34: Voetdruk met bekkenbewustzijn

“Houd je bekken rustig terwijl de wagen beweegt.”

Eenvoudiger: Gebruik een kleiner bereik en een comfortabele middenpositie.

29:00–35:00



Oefenkaart 27: Armopening in zit

“Open binnen je eigen comfortabele schouderruimte.”

Eenvoudiger: Maak het bereik kleiner of kies kaart 25.

35:00–41:00



Oefenkaart 42: Schouders ontspannen in ruglig

“Geef je schouders ruimte zonder ze naar beneden te duwen.”

Eenvoudiger: Laat de armen eenvoudig liggen.

00:00–05:00 Start | 41:00–46:00 Afronden | 46:00–50:00 Terugkijken en afstappen

Overgangen 1→2: A • 2→3: B • 3→4: B • 4→5: C • 5→6: D

Lees de werkwijze en overgangscodes vóór de les.

BONUS 3

Twaalf noodlessen

Noodplan 03 — Heupen met klein bereik

05:00–11:00



Oefenkaart 03: Voetdruk met kleine V-stand
“Laat je knieën dezelfde richting volgen als je tenen.”
Eenvoudiger: Maak de V-stand kleiner.

11:00–17:00



Oefenkaart 17: Beenstrekking met pauze
“Blijf ademen tijdens de pauze.”
Eenvoudiger: Verwijder de pauze.

17:00–23:00



Oefenkaart 25: Roeibeweging in zit
“Trek met je armen zonder je bovenlichaam achteruit te gooien.”
Eenvoudiger: Verklein het bereik en kies passende ondersteuning.

23:00–29:00



Oefenkaart 37: Armdruk met bekkenbewustzijn
“Laat de beweging in je armen en houd je heupen rustig.”
Eenvoudiger: Verklein de armdruk en laat de adem vrij.

29:00–35:00



Oefenkaart 29: Roeibeweging met middenpauze
“Houd je zit rustig terwijl je de wagen stilzet.”
Eenvoudiger: Gebruik kaart 25 zonder pauze.

35:00–41:00



Oefenkaart 43: Kleine armboog zonder lussen
“Stop waar je schouders comfortabel blijven.”
Eenvoudiger: Beweeg één arm tegelijk in een kleiner bereik.

00:00–05:00 Start | 41:00–46:00 Afronden | 46:00–50:00 Terugkijken en afstappen

Overgangen 1→2: A • 2→3: C • 3→4: B • 4→5: C • 5→6: D

Lees de werkwijze en overgangscodes vóór de les.

BONUS 3

Twaalf noodlessen

Noodplan 04 — Armen zonder haast

05:00–11:00



Oefenkaart 04: Voetdruk met brede hielstand

"Maak ruimte in je heupen zonder te forceren."

Eenvoudiger: Verminder de breedte en rotatie.

11:00–17:00



Oefenkaart 20: Beenstrekking met rustige wissel

"Verander de stand alleen wanneer de wagen rustig is."

Eenvoudiger: Kies één stand voor de hele reeks.

17:00–23:00



Oefenkaart 27: Armopening in zit

"Open binnen je eigen comfortabele schouderruimte."

Eenvoudiger: Maak het bereik kleiner of kies kaart 25.

23:00–29:00



Oefenkaart 40: Rompcontrole in een korte reeks

"Kies kwaliteit boven extra herhalingen."

Eenvoudiger: Doe één herhaling en neem rust.

29:00–35:00



Oefenkaart 21: Armdruk naast het lichaam

"Houd je nek vrij en maak je armen lang."

Eenvoudiger: Verklein het bereik en ondersteun de voeten.

35:00–41:00



Oefenkaart 44: Zittende zijwaartse verlenging

"Maak lengte zonder in je schouder te hangen."

Eenvoudiger: Blijf rechtop en gebruik alleen een ademobservatie.

00:00–05:00 Start | 41:00–46:00 Afronden | 46:00–50:00 Terugkijken en afstappen

Overgangen 1→2: A • 2→3: C • 3→4: B • 4→5: B • 5→6: D

Lees de werkwijze en overgangscodes vóór de les.

BONUS 3

Twaalf noodlessen

Noodplan 05 – Controle van de terugweg

05:00–11:00



Oefenkaart 05: Voetdruk met smalle parallelstand

"Beweeg beide benen als één rustig geheel."

Eenvoudiger: Kies een iets bredere stand.

11:00–17:00



Oefenkaart 13: Benen zakken en heffen

"Stop vóór je rug of bekken mee gaat bewegen."

Eenvoudiger: Buig de knieën iets en houd de benen hoger.

17:00–23:00



Oefenkaart 29: Roeibeweging met middenpauze

"Houd je zit rustig terwijl je de wagen stilzet."

Eenvoudiger: Gebruik kaart 25 zonder pauze.

23:00–29:00



Oefenkaart 33: Armdruk met rustige romp

"Laat je armen bewegen en je romp rustig blijven."

Eenvoudiger: Gebruik kleinere armbewegingen of kaart 31.

29:00–35:00



Oefenkaart 23: Elleboogstrekking in ruglig

"Laat je bovenarmen stil en beweeg je onderarmen."

Eenvoudiger: Verklein de strekking.

35:00–41:00



Oefenkaart 45: Kleine borstkasdraaiing in zit

"Draai klein en blijf boven je zitbasis."

Eenvoudiger: Verminder de draaiing.

00:00–05:00 Start | 41:00–46:00 Afronden | 46:00–50:00 Terugkijken en afstappen

Overgangen 1→2: A • 2→3: C • 3→4: B • 4→5: B • 5→6: D

Lees de werkwijze en overgangscodes vóór de les.

BONUS 3

Twaalf noodlessen

Noodplan 06 — Stabiel zitten

05:00–11:00



Oefenkaart 06: Enkelbuiging met gestrekte benen

"Beweeg vanuit je enkels; houd de wagen rustig."

Eenvoudiger: Verklein het bereik of kies gewone voetdruk.

11:00–17:00



Oefenkaart 16: Benen openen en sluiten

"Blijf binnen de ruimte die je heupen prettig vinden."

Eenvoudiger: Verminder het bereik.

17:00–23:00



Oefenkaart 21: Armdruk naast het lichaam

"Houd je nek vrij en maak je armen lang."

Eenvoudiger: Verklein het bereik en ondersteun de voeten.

23:00–29:00



Oefenkaart 36: Roeibeweging met rompbewustzijn

"Blijf rustig zitten terwijl je handen naar je toe komen."

Eenvoudiger: Ondersteun de zit en verklein de beweging.

29:00–35:00



Oefenkaart 25: Roeibeweging in zit

"Trek met je armen zonder je bovenlichaam achteruit te gooien."

Eenvoudiger: Verklein het bereik en kies passende ondersteuning.

35:00–41:00



Oefenkaart 46: Rustige schoudercirkels in zit

"Maak de cirkel kleiner dan je denkt."

Eenvoudiger: Laat de schouders rusten en adem vrij.

00:00–05:00 Start | 41:00–46:00 Afronden | 46:00–50:00 Terugkijken en afstappen

Overgangen 1→2: A • 2→3: B • 3→4: B • 4→5: C • 5→6: D

Lees de werkwijze en overgangscodes vóór de les.

BONUS 3

Twaalf noodlessen

Noodplan 07 — Korte reeksen met pauzes

05:00–11:00



Oefenkaart 07: Afwisselende hielbeweging

"Wissel soepel zonder je bekken te laten kantelen."

Eenvoudiger: Oefen eerst beide hielen tegelijk met kaart 06.

11:00–17:00



Oefenkaart 19: Beenstrekking met gelijkmatige druk

"Voel beide lussen even duidelijk."

Eenvoudiger: Verminder bereik en tempo.

17:00–23:00



Oefenkaart 23: Elleboogstrekking in ruglig

"Laat je bovenarmen stil en beweeg je onderarmen."

Eenvoudiger: Verklein de strekking.

23:00–29:00



Oefenkaart 39: Zittende armbeweging met rustige basis

"Blijf stevig en comfortabel zitten."

Eenvoudiger: Vergroot de ondersteuning en verklein de beweging.

29:00–35:00



Oefenkaart 27: Armopening in zit

"Open binnen je eigen comfortable schouderruimte."

Eenvoudiger: Maak het bereik kleiner of kies kaart 25.

35:00–41:00



Oefenkaart 47: Afsluitende rustige voetdruk

"Breng de wagen zacht terug."

Eenvoudiger: Verklein de beweging.

00:00–05:00 Start | 41:00–46:00 Afronden | 46:00–50:00 Terugkijken en afstappen

Overgangen 1→2: A • 2→3: B • 3→4: B • 4→5: C • 5→6: D

Lees de werkwijze en overgangscodes vóór de les.

BONUS 3

Twaalf noodlessen

Noodplan 08 — Weinig houdingswissels

05:00–11:00



Oefenkaart 01: Voetdruk met hielen

"Duw vanuit beide hielen en houd je bekken rustig."

Eenvoudiger: Maak de beweging kleiner.

11:00–17:00



Oefenkaart 08: Voetdruk met middenpauze

"Stop de wagen zonder je adem vast te houden."

Eenvoudiger: Sla de pauze over en kies kaart 01.

17:00–23:00



Oefenkaart 09: Voetdruk met langzame terugweg

"Geef de terugweg evenveel aandacht als het wegduwen."

Eenvoudiger: Verklein het bereik en verkort de telopdracht.

23:00–29:00



Oefenkaart 34: Voetdruk met bekkenbewustzijn

"Houd je bekken rustig terwijl de wagen beweegt."

Eenvoudiger: Gebruik een kleiner bereik en een comfortabele middenpositie.

29:00–35:00



Oefenkaart 40: Rompcontrole in een korte reeks

"Kies kwaliteit boven extra herhalingen."

Eenvoudiger: Doe één herhaling en neem rust.

35:00–41:00



Oefenkaart 47: Afsluitende rustige voetdruk

"Breng de wagen zacht terug."

Eenvoudiger: Verklein de beweging.

00:00–05:00 Start | 41:00–46:00 Afronden | 46:00–50:00 Terugkijken en afstappen

Overgangen 1→2: E • 2→3: E • 3→4: B • 4→5: E • 5→6: D

Lees de werkwijze en overgangscodes vóór de les.

BONUS 3

Twaalf noodlessen

Noodplan 09 — Eenvoudige coördinatie

05:00–11:00



Oefenkaart 09: Voetdruk met langzame terugweg

"Geef de terugweg evenveel aandacht als het wegduwen."

Eenvoudiger: Verklein het bereik en verkort de telopdracht.

11:00–17:00



Oefenkaart 15: Kleine beencirkels naar binnen

"Laat de touwen rustig blijven terwijl je richting verandert."

Eenvoudiger: Verklein de cirkel en pas de opstelling aan.

17:00–23:00



Oefenkaart 27: Armopening in zit

"Open binnen je eigen comfortabele schouderruimte."

Eenvoudiger: Maak het bereik kleiner of kies kaart 25.

23:00–29:00



Oefenkaart 35: Beenbeweging met ademritme

"Laat je adem helpen zonder hem te forceren."

Eenvoudiger: Adem vrij en kies kaart 11.

29:00–35:00



Oefenkaart 21: Armdruk naast het lichaam

"Houd je nek vrij en maak je armen lang."

Eenvoudiger: Verklein het bereik en ondersteun de voeten.

35:00–41:00



Oefenkaart 49: Ademhaling in comfortabele zit

"Zoek een comfortabble zit en laat je adem rustig worden."

Eenvoudiger: Gebruik meer ondersteuning of kies ruglig.

00:00–05:00 Start | 41:00–46:00 Afronden | 46:00–50:00 Terugkijken en afstappen

Overgangen 1→2: A • 2→3: C • 3→4: B • 4→5: B • 5→6: D

Lees de werkwijze en overgangscodes vóór de les.

BONUS 3

Twaalf noodlessen

Noodplan 10 — Bewuste leskeuzes

05:00–11:00



Oefenkaart 10: Voetdruk met eenzijdige nadruk

"Houd beide heupen even zwaar op de wagen."

Eenvoudiger: Verdeel de druk weer gelijk over beide voeten.

11:00–17:00



Oefenkaart 18: Beenstrekking met gebogen knieën

"Laat je heupen bewegen en houd je kniehoek rustig."

Eenvoudiger: Kies een kleiner bereik of kaart 11.

17:00–23:00



Oefenkaart 29: Roeibeweging met middenpauze

"Houd je zit rustig terwijl je de wagen stilzet."

Eenvoudiger: Gebruik kaart 25 zonder pauze.

23:00–29:00



Oefenkaart 38: Afwisselende armbeweging met controle

"Wissel rustig en houd beide schouders breed."

Eenvoudiger: Beweeg beide armen tegelijk met kaart 21.

29:00–35:00



Oefenkaart 23: Elleboogstrekking in ruglig

"Laat je bovenarmen stil en beweeg je onderarmen."

Eenvoudiger: Verklein de strekking.

35:00–41:00



Oefenkaart 41: Rustige enkelmobiliteit

"Beweeg je enkels binnen een prettig bereik."

Eenvoudiger: Maak kleinere bewegingen.

00:00–05:00 Start | 41:00–46:00 Afronden | 46:00–50:00 Terugkijken en afstappen

Overgangen 1→2: A • 2→3: C • 3→4: B • 4→5: B • 5→6: D

Lees de werkwijze en overgangscodes vóór de les.

BONUS 3

Twaalf noodlessen

Noodplan 11 — Rustige herhaling

05:00–11:00



Oefenkaart 01: Voetdruk met hielen

“Duw vanuit beide hielen en houd je bekken rustig.”
Eenvoudiger: Maak de beweging kleiner.

11:00–17:00



Oefenkaart 11: Beenstrekking met voetlussen

“Beweeg je benen zonder je onderrug mee te trekken.”
Eenvoudiger: Houd de benen hoger en maak de beweging kleiner.

17:00–23:00



Oefenkaart 21: Armdruk naast het lichaam

“Houd je nek vrij en maak je armen lang.”
Eenvoudiger: Verklein het bereik en ondersteun de voeten.

23:00–29:00



Oefenkaart 31: Rustige ademhaling met ondersteunde voeten

“Laat je adem vanzelf komen en gaan.”
Eenvoudiger: Gebruik de natuurlijke ademhaling zonder telopdracht.

29:00–35:00



Oefenkaart 25: Roeibeweging in zit

“Trek met je armen zonder je bovenlichaam achteruit te gooien.”
Eenvoudiger: Verklein het bereik en kies passende ondersteuning.

35:00–41:00



Oefenkaart 42: Schouders ontspannen in ruglig

“Geef je schouders ruimte zonder ze naar beneden te duwen.”
Eenvoudiger: Laat de armen eenvoudig liggen.

00:00–05:00 Start | 41:00–46:00 Afronden | 46:00–50:00 Terugkijken en afstappen

Overgangen 1→2: A • 2→3: B • 3→4: B • 4→5: C • 5→6: D

Lees de werkwijze en overgangscodes vóór de les.

BONUS 3

Twaalf noodlessen

Noodplan 12 — Herstellen van je lesritme

05:00–11:00



Oefenkaart 02: Voetdruk op de voorvoeten

"Houd de druk gelijk onder beide voorvoeten."

Eenvoudiger: Gebruik een kleiner bereik of kies kaart 01.

11:00–17:00



Oefenkaart 14: Kleine beencirkels naar buiten

"Teken een kleine cirkel met een stil bekken."

Eenvoudiger: Maak een halve cirkel of keer terug naar kaart 11.

17:00–23:00



Oefenkaart 23: Elleboogstrekking in ruglig

"Laat je bovenarmen stil en beweeg je onderarmen."

Eenvoudiger: Verklein de strekking.

23:00–29:00



Oefenkaart 34: Voetdruk met bekkenbewustzijn

"Houd je bekken rustig terwijl de wagen beweegt."

Eenvoudiger: Gebruik een kleiner bereik en een comfortabele middenpositie.

29:00–35:00



Oefenkaart 27: Armopening in zit

"Open binnen je eigen comfortabele schouderruimte."

Eenvoudiger: Maak het bereik kleiner of kies kaart 25.

35:00–41:00



Oefenkaart 43: Kleine armboog zonder lussen

"Stop waar je schouders comfortabel blijven."

Eenvoudiger: Beweeg één arm tegelijk in een kleiner bereik.

00:00–05:00 Start | 41:00–46:00 Afronden | 46:00–50:00 Terugkijken en afstappen

Overgangen 1→2: A • 2→3: B • 3→4: B • 4→5: C • 5→6: D

Lees de werkwijze en overgangscodes vóór de les.