Professionele Pilatestrainer

LESPROGRAMMA 365

50 oefenkaarten • 52 lesplannen
9 modules

Professionele Pilatestrainer

LESPROGRAMMA 365

Oefenkaarten – Voeten en benen

10 inhoudspagina's

Oefenkaart 01 — Voetdruk met hielen

Voeten en benen

Startpositie

Opstelling: Lig op je rug. Plaats beide hielen parallel op de vergrendelde voetsteun, op heupbreedte. De tenen wijzen omhoog.

Toestelcontrole: Controleer veren, voetsteun en hoofdsteun volgens de handleiding. Stem de steun af op de deelnemer. Veerkleuren zijn niet universeel.

Beweging

Uitvoering: Strek beide benen rustig, zonder de knieën op slot te zetten. De wagen beweegt van de voetsteun af. Keer beheerst terug.

Dosering: Begin met 6–8 rustige herhalingen. Neem pauze. Herhaal alleen zolang de beweging gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Zeg dit: “Duw vanuit beide hielen en houd je bekken rustig.”

Let op: Voorkom dat de knieën naar binnen bewegen.

Aanpassen

Eenvoudiger:
Maak de beweging kleiner.

Vervolgoptie:
Vertraag de terugweg.

Oefenkaart 02 — Voetdruk op de voorvoeten

Voeten en benen

Startpositie

Opstelling: Lig op je rug. Plaats beide voorvoeten parallel op de voetsteun, op heupbreedte. Houd de hielen vrij van de voetsteun.

Toestelcontrole: Controleer veren, voetsteun en hoofdsteun volgens de handleiding. Stem de steun af op de deelnemer. Veerkleuren zijn niet universeel.

Beweging

Uitvoering: Duw de wagen van de voetsteun af. Houd de enkels stabiel en de knieën zacht. Breng de wagen beheerst terug.

Dosering: Begin met 6–8 rustige herhalingen. Neem pauze. Herhaal alleen zolang de beweging gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Zeg dit: “Houd de druk gelijk onder beide voorvoeten.”

Let op: Voorkom dat de hielen ongecontroleerd zakken.

Aanpassen

Eenvoudiger: Gebruik een kleiner bereik of kies kaart 01.

Vervolgoptie: Voeg een korte pauze toe in de comfortabele eindpositie.

Oefenkaart 03 — Voetdruk met kleine V-stand

Voeten en benen

Startpositie

Opstelling:
Lig op je rug. Plaats de voorvoeten op de voetsteun. Houd de hielen dicht bij elkaar en de tenen licht naar buiten. Kruis de enkels niet.

Toestelcontrole:
Controleer veren, voetsteun en hoofdsteun volgens de handleiding. Stem de steun af op de deelnemer. Veerkleuren zijn niet universeel.

Beweging

Uitvoering:
Strek beide benen rustig. Laat de knieën de richting van de tenen volgen. De wagen beweegt van de voetsteun af. Keer langzaam terug.

Dosering:
Begin met 6–8 rustige herhalingen. Neem pauze. Herhaal alleen zolang de beweging gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Zeg dit:
"Laat je knieën dezelfde richting volgen als je tenen."

Let op:
Draai vanuit de heupen; forceer geen draaiing in de knieën.

Aanpassen

Eenvoudiger:
Maak de V-stand kleiner.

Vervolgoptie:
Houd een gelijkmatig tempo zonder je bekkenpositie te veranderen.

Oefenkaart 04 — Voetdruk met brede hielstand

Voeten en benen

Startpositie

Opstelling:
Lig op je rug. Plaats beide hielen breder dan heupbreed op de voetsteun. Kies een comfortabele lichte draaiing vanuit de heupen.

Toestelcontrole:
Controleer veren, voetsteun en hoofdsteun volgens de handleiding. Stem de steun af op de deelnemer. Veerkleuren zijn niet universeel.

Beweging

Uitvoering:
Strek beide benen terwijl de knieën de voetlijn volgen. Laat de wagen van de voetsteun af bewegen en keer beheerst terug.

Dosering:
Begin met 6–8 rustige herhalingen. Neem pauze. Herhaal alleen zolang de beweging gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Hiel op de steun (tenen vrij)

Zeg dit:
“Maak ruimte in je heupen zonder te forceren.”

Let op:
Forceer de breedte of draaiing niet. Houd de knieën in lijn met de tenen.

Aanpassen

Eenvoudiger:
Verminder de breedte en draaiing.

Vervolgoptie:
Vertraag het laatste deel van de terugweg.

Oefenkaart 05 – Voetdruk met smalle parallelstand

Voeten en benen

Startpositie

Opstelling:
Lig op je rug. Plaats beide hielen parallel op de voetsteun, met een kleine comfortabele ruimte tussen de voeten. Klem de benen niet samen.

Toestelcontrole:
Controleer veren, voetsteun en hoofdsteun volgens de handleiding. Stem de steun af op de deelnemer. Veerkleuren zijn niet universeel.

Beweging

Uitvoering:
Duw de wagen van de voetsteun af met gelijke druk links en rechts. Houd de knieën zacht en keer rustig terug.

Dosering:
Begin met 6–8 rustige herhalingen. Neem pauze. Herhaal alleen zolang de beweging gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Zeg dit:
“Beweeg beide benen als één rustig geheel.”

Let op:
Klem de benen niet tegen elkaar. Houd de voeten parallel.

Aanpassen

Eenvoudiger:
Kies een iets bredere stand.

Vervolgoptie:
Voeg een korte stop halverwege toe.

Oefenkaart 06 — Enkelbuiging met gestrekte benen

Voeten en benen

Startpositie

Opstelling: Lig op je rug; voorvoeten op de voetsteun, wagen in een gecontroleerde uitgestrekte positie.

Toestelcontrole: Kies veren, voetsteun, hoofdsteun en touwlengte volgens het toestel en de deelnemer. Controleer bevestiging en touwspanning; gebruik geen universele veerkleuren.

Beweging

Uitvoering: Laat beide hielen een klein stukje zakken en til ze weer op. Houd de knieën zacht.

Dosering: Begin met 6–8 rustige herhalingen. Neem pauze en herhaal alleen zolang de uitvoering gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Hiel omhoog
(voorvoeten op voetsteun)

Hiel omlaag
(voorvoeten blijven op de voetsteun)

Zeg dit: “Beweeg vanuit je enkels; houd de wagen rustig.”

Let op: Vermijd deze uitvoeringsfout: De wagen beweegt mee met iedere hielbeweging.

Aanpassen

Eenvoudiger: Verklein het bereik of kies gewone voetdruk.

Vervolgoptie: Vertraag beide richtingen.

Oefenkaart 07 — Afwisselende hielbeweging

Voeten en benen

Startpositie

Opstelling:
Lig op je rug; beide voorvoeten op de voetsteun, benen lang maar niet vergrendeld.

Toestelcontrole:
Kies veren, voetsteun, hoofdsteun en touwlengte volgens het toestel en de deelnemer. Controleer bevestiging en touwspanning; gebruik geen universele veerkleuren.

Beweging

Uitvoering:
Buig één knie licht terwijl de andere hiel gecontroleerd zakt. Wissel rustig af.

Dosering:
Begin met 6–8 rustige herhalingen. Neem pauze en herhaal alleen zolang de uitvoering gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Zeg dit:
“Wissel soepel zonder je bekken te laten kantelen.”

Let op:
Vermijd deze uitvoeringsfout: De heupen wiegen heen en weer.

Aanpassen

Eenvoudiger:
Oefen eerst beide hielen tegelijk met kaart 06.

Vervolgoptie:
Voeg een rustige pauze tussen de wissels toe.

Oefenkaart 08 – Voetdruk met middenpauze

Voeten en benen

Startpositie

Opstelling:
Lig op je rug; beide hielen parallel op de voetsteun.

Toestelcontrole:
Kies veren, voetsteun, hoofdsteun en touwlengte volgens het toestel en de deelnemer. Controleer bevestiging en touwspanning; gebruik geen universele veerkleuren.

Beweging

Uitvoering:
Strek de benen half, pauzeer kort, strek verder en keer rustig terug.

Dosering:
Begin met 6–8 rustige herhalingen. Neem pauze en herhaal alleen zolang de uitvoering gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Zeg dit:
“Stop de wagen zonder je adem vast te houden.”

Let op:
Vermijd deze uitvoeringsfout: De pauze wordt met spanning in nek en schouders gemaakt.

Aanpassen

Eenvoudiger:
Sla de pauze over en kies kaart 01.

Vervolgoptie:
Verleng de pauze tot één rustige ademhaling.

Oefenkaart 09 — Voetdruk met langzame terugweg

Voeten en benen

Startpositie

Opstelling:
Lig op je rug; beide voeten parallel op de voetsteun.

Toestelcontrole:
Kies veren, voetsteun, hoofdsteun en touwlengte volgens het toestel en de deelnemer. Controleer bevestiging en touwspanning; gebruik geen universele veerkleuren.

Beweging

Uitvoering:
Duw de wagen in twee tellen weg en breng hem in vier tellen terug.

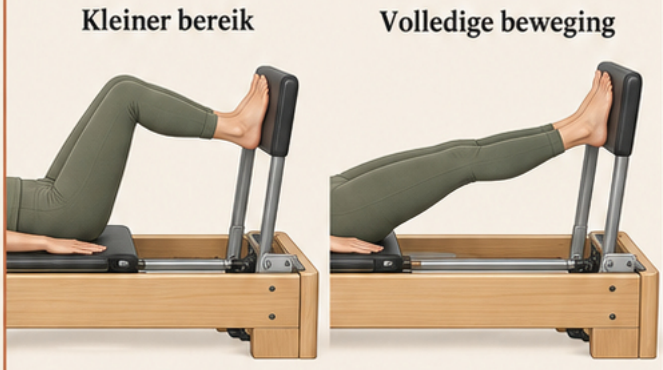
Dosering:
Begin met 6–8 rustige herhalingen. Neem pauze en herhaal alleen zolang de uitvoering gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Zeg dit:
“Geef de terugweg evenveel aandacht als het wegduwen.”

Let op:
Vermijd deze uitvoeringsfout: De wagen komt tegen de aanslag aan.

Aanpassen



Eenvoudiger:
Verklein het bereik en verkort de telopdracht.

Vervolgoptie:
Behoud het tempo gedurende een extra korte reeks.

Oefenkaart 10 — Voetdruk met eenzijdige nadruk

Voeten en benen

Startpositie

Opstelling: Lig op je rug; beide voeten blijven op de voetsteun.

Toestelcontrole: Kies veren, voetsteun, hoofdsteun en touwlengte volgens het toestel en de deelnemer. Controleer bevestiging en touwspanning; gebruik geen universele veerkleuren.

Beweging

Uitvoering: Houd beide voeten in contact en geef één been iets meer aandacht. Wissel na een korte reeks.

Dosering: Begin met 6–8 rustige herhalingen. Neem pauze en herhaal alleen zolang de uitvoering gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Zeg dit: “Houd beide heupen even zwaar op de wagen.”

Let op: Vermijd deze uitvoeringsfout: Het bekken draait naar één kant.

Aanpassen

Voorvoet (bal)

Hiel

Eenvoudiger: Verdeel de druk weer gelijk over beide voeten.

Vervolgoptie: Vertraag de beweging zonder extra scheefstand.

Professionele Pilatestrainer

Lesprogramma 365

Oefenkaarten – Heupen en voetlussen

10
inhoudspagina's

Oefenkaart 11 — Beenstrekking met voetlussen

Heupen en voetlussen

Startpositie

Opstelling:
Lig op je rug; plaats de voetlussen volgens je opleiding met gecontroleerde wagen en veilige touwspanning.

Toestelcontrole:
Kies veren, voetsteun, hoofdsteun en touwlengte volgens het toestel en de deelnemer. Controleer bevestiging en touwspanning; gebruik geen universele veerkleuren.

Beweging

Uitvoering:
Buig en strek beide benen binnen een bereik waarin het bekken rustig blijft.

Dosering:
Begin met 6–8 rustige herhalingen. Neem pauze en herhaal alleen zolang de uitvoering gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Zeg dit:
“Beweeg je benen zonder je onderrug mee te trekken.”

Let op:
Vermijd deze uitvoeringsfout: De benen zakken verder dan het bekken kan controleren.

Aanpassen

Eenvoudiger:
Houd de benen hoger en maak de beweging kleiner.

Vervolgoptie:
Vertraag de terugweg.

Oefenkaart 12 — Beenstrekking met kleine draaiing

Heupen en voetlussen

Startpositie

Opstelling: Lig op je rug met beide voeten in de lussen; gebruik een kleine, comfortabele draaiing vanuit de heupen.

Toestelcontrole: Kies veren, voetsteun, hoofdsteun en touwlengte volgens het toestel en de deelnemer. Controleer bevestiging en touwspanning; gebruik geen universele veerkleuren.

Beweging

Uitvoering: Buig en strek de benen terwijl de knieën de voetlijn volgen.

Dosering: Begin met 6–8 rustige herhalingen. Neem pauze en herhaal alleen zolang de uitvoering gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Zeg dit: “Laat de draaiing uit je heupen komen.”

Let op: Vermijd deze uitvoeringsfout: De draaiing wordt in knieën of enkels geforceerd.

Aanpassen

Eenvoudiger: Keer terug naar een parallelle positie.

Vervolgoptie: Behoud de kleine draaiing tijdens een korte pauze.

Oefenkaart 13 – Benen zakken en heffen

Heupen en voetlussen

Startpositie

Opstelling: Lig op je rug met voeten in lussen; benen op een gecontroleerde hoogte, knieën zo nodig licht gebogen.

Toestelcontrole: Kies veren, voetsteun, hoofdsteun en touwlengte volgens het toestel en de deelnemer. Controleer bevestiging en touwspanning; gebruik geen universele veerkleuren.

Beweging

Uitvoering: Laat de benen een klein stukje zakken en breng ze terug zonder bekkenbeweging.

Dosering: Begin met 6–8 rustige herhalingen. Neem pauze en herhaal alleen zolang de uitvoering gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Zeg dit: “Stop vóór je rug of bekken mee gaat bewegen.”

Let op: Vermijd deze uitvoeringsfout: Het bewegingsbereik wordt groter dan de controle.

Aanpassen

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

Vervolgoptie: Vertraag het zakken.

Oefenkaart 14 — Kleine beencirkels naar buiten

Heupen en voetlussen.

Startpositie

Opstelling: Lig op je rug met voeten in lussen; kies een kleine cirkel en comfortabele beenhoogte.

Toestelcontrole: Kies veren, voetsteun, hoofdsteun en touwlengte volgens het toestel en de deelnemer. Controleer bevestiging en touwspanning; gebruik geen universele veerkleuren.

Beweging

Uitvoering: Open de benen licht, maak een kleine cirkel en sluit ze weer.

Dosering: Begin met 6–8 rustige herhalingen. Neem pauze en herhaal alleen zolang de uitvoering gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Zeg dit: “Teken een kleine cirkel met een stil bekken.”

Let op: Vermijd deze uitvoeringsfout: De cirkel wordt te groot.

Aanpassen

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

Vervolgoptie: Maak alle cirkels even groot en gelijkmatig.

Oefenkaart 15 — Kleine beencirkels naar binnen

Heupen en voetlussen

Startpositie

Opstelling: Lig op je rug met voeten in lussen; begin binnen een stabiel, klein bereik.

Toestelcontrole: Kies veren, voetsteun, hoofdsteun en touwlengte volgens het toestel en de deelnemer. Controleer bevestiging en touwspanning; gebruik geen universele veerkleuren.

Beweging

Uitvoering: Maak kleine cirkels in de omgekeerde richting van kaart 14.

Dosering: Begin met 6–8 rustige herhalingen. Neem pauze en herhaal alleen zolang de uitvoering gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Zeg dit: “Laat de touwen rustig blijven terwijl je richting verandert.”

Let op: Vermijd deze uitvoeringsfout: De lussen verliezen spanning.

Aanpassen

Eenvoudiger: Verklein de cirkel en pas de opstelling aan.

Vervolgoptie: Vertraag de richtingswisseling.

Oefenkaart 16 – Benen openen en sluiten

Heupen en voetlussen

Startpositie

Opstelling: Lig op je rug met voeten in lussen; benen op comfortabele hoogte en knieën zacht.

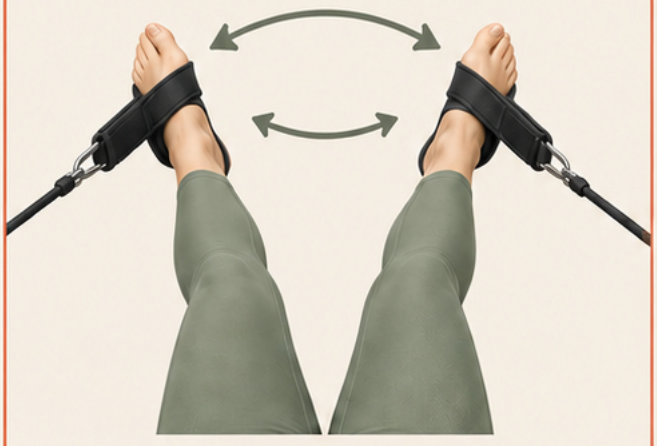
Toestelcontrole: Kies veren, voetsteun, hoofdsteun en touwlengte volgens het toestel en de deelnemer. Controleer bevestiging en touwspanning; gebruik geen universele veerkleuren.

Beweging

Uitvoering: Open beide benen een klein stukje en sluit ze rustig tot de startpositie.

Dosering: Begin met 6–8 rustige herhalingen. Neem pauze en herhaal alleen zolang de uitvoering gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten



Zeg dit: “Blijf binnen de ruimte die je heupen prettig vinden.”

Let op: Vermijd deze uitvoeringsfout: De benen openen verder dan controleerbaar is.

Aanpassen

Eenvoudiger: Verminder het bereik.

Vervolgoptie: Voeg een korte pauze toe vóór het sluiten.

Oefenkaart 17
Beenstrekking met pauze
Heupen en voetlussen

Startpositie

Opstelling:
Lig op je rug met voeten in lussen en beide knieën comfortabel gebogen.

Toestelcontrole:
Kies veren, voetsteun, hoofdsteun en touwlengte volgens het toestel en de deelnemer. Controleer bevestiging en touwspanning; gebruik geen universele veerkleuren.

Beweging

Uitvoering:
Strek de benen, pauzeer binnen het gecontroleerde bereik en buig rustig terug.

Dosering:
Begin met 6–8 rustige herhalingen.
Neem pauze en herhaal alleen zolang de uitvoering gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Zeg dit:
“Blijf ademen tijdens de pauze.”

Let op:
Vermijd deze uitvoeringsfout: De deelnemer houdt de adem vast.

Aanpassen

Eenvoudiger:
Verwijder de pauze.

Vervolgoptie:
Houd één extra rustige ademhaling vast.

Oefenkaart 18 — Beenstrekking met gebogen knieën

Heupen en voetlussen

Startpositie

Opstelling: Lig op je rug met voeten in lussen; behoud een lichte kniebuiging gedurende de hele beweging.

Toestelcontrole: Kies veren, voetsteun, hoofdsteun en touwlengte volgens het toestel en de deelnemer. Controleer bevestiging en touwspanning; gebruik geen universele veerkleuren.

Beweging

Uitvoering: Beweeg beide benen een klein stukje van je af en terug met dezelfde kniehoek.

Dosering: Begin met 6–8 rustige herhalingen. Neem pauze en herhaal alleen zolang de uitvoering gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Zeg dit:
"Laat je heupen bewegen en houd je kniehoek rustig."

Let op: Vermijd deze uitvoeringsfout: De knieën gaan alsnog volledig op slot.

Aanpassen

Eenvoudiger: Kies een kleiner bereik of kaart 11.

Vervolgoptie: Maak de terugweg langer.

Oefenkaart 19 — Beenstrekking met gelijkmatige druk

Heupen en voetlussen

Startpositie

Opstelling: Lig op je rug met beide voeten in de lussen en touwen gelijk ingesteld.

Toestelcontrole: Kies veren, voetsteun, hoofdsteun en touwlengte volgens het toestel en de deelnemer. Controleer bevestiging en touwspanning; gebruik geen universele veerkleuren.

Beweging

Uitvoering: Buig en strek beide benen; observeer of links en rechts samen blijven bewegen.

Dosering: Begin met 6–8 rustige herhalingen. Neem pauze en herhaal alleen zolang de uitvoering gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Zeg dit: “Voel beide lussen even duidelijk.”

Let op: Vermijd deze uitvoeringsfout: Eén been beweegt sneller.

Aanpassen

Eenvoudiger: Verminder bereik en tempo.

Vervolgoptie: Voeg een korte stop halverwege toe.

Oefenkaart 20 — Beenstrekking met rustige wissel

Heupen en voetlussen

Startpositie

Opstelling: Lig op je rug met voeten in lussen; begin parallel.

Toestelcontrole: Kies veren, voetsteun, hoofdsteun en touwlengte volgens het toestel en de deelnemer. Controleer bevestiging en touwspanning; gebruik geen universele veerkleuren.

Beweging

Uitvoering: Doe twee parallelle herhalingen en daarna twee met een kleine heuprotatie. Wissel beheerst.

Dosering: Begin met 6–8 rustige herhalingen. Neem pauze en herhaal alleen zolang de uitvoering gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Zeg dit: “Verander de stand alleen wanneer de wagen rustig is.”

Let op: Vermijd deze uitvoeringsfout: De voeten draaien tijdens een onrustige beweging.

Parallel

Kleine draaiing

Aanpassen

Eenvoudiger: Kies één stand voor de hele reeks.

Vervolgoptie: Wissel na iedere gecontroleerde herhaling.

Professionele Pilatestrainer

Lesprogramma 365

Oefenkaarten — Armen en schouders

Oefenkaart 21 – Armdruk naast het lichaam

Armen en schouders

Startpositie

Opstelling:
Lig op je rug; houd de handlussen vast, voeten ondersteund, armen in een comfortabele startpositie.

Toestelcontrole:
Kies veren, voetsteun, hoofdsteun en touwlengte volgens het toestel en de deelnemer. Controleer bevestiging en touwspanning; gebruik geen universele veerkleuren.

Beweging

Uitvoering:
Breng de armen rustig naar de zijkanten van je romp en keer terug.

Dosering:
Begin met 6–8 rustige herhalingen. Neem pauze en herhaal alleen zolang de uitvoering gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Zeg dit:
“Houd je nek vrij en maak je armen lang.”

Let op:
Vermijd deze uitvoeringsfout: De schouders trekken naar de oren.

Aanpassen

Eenvoudiger:
Verklein het bereik en ondersteun de voeten.

Vervolgoptie:
Vertraag de terugweg.

Oefenkaart 22 – Kleine armcirkels

Armen en schouders

Startpositie

Opstelling:
Lig op je rug met handlussen; voeten ondersteund en armen boven de borst binnen een comfortabel bereik.

Toestelcontrole:
Kies veren, voetsteun, hoofdsteun en touwlengte volgens het toestel en de deelnemer. Controleer bevestiging en touwspanning; gebruik geen universele veerkleuren.

Beweging

Uitvoering:
Maak kleine, rustige armcirkels zonder de romp te verplaatsen.

Dosering:
Begin met 6–8 rustige herhalingen. Neem pauze en herhaal alleen zolang de uitvoering gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Zeg dit:
“Teken kleine cirkels en houd de schouders ontspannen.”

Let op:
Vermijd deze uitvoeringsfout: De armen bewegen buiten het comfortabele schouderbereik.

Aanpassen

Eenvoudiger:
Kies alleen kaart 21.

Vervolgoptie:
Keer de cirkelrichting rustig om.

Oefenkaart 23 — Elleboogstrekking in ruglig

Armen en schouders

Startpositie

Opstelling: Lig op je rug met handlussen; bovenarmen rustig naast de romp, ellebogen gebogen.

Toestelcontrole: Kies veren, voetsteun, hoofdsteun en touwlengte volgens het toestel en de deelnemer. Controleer bevestiging en touwspanning; gebruik geen universele veerkleuren.

Beweging

Uitvoering: Strek en buig de ellebogen zonder de bovenarmen naar achteren te trekken.

Dosering: Begin met 6–8 rustige herhalingen. Neem pauze en herhaal alleen zolang de uitvoering gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Zeg dit: “Laat je bovenarmen stil en beweeg je onderarmen.”

Let op: Vermijd deze uitvoeringsfout: De schouders rollen naar voren.

Aanpassen

Eenvoudiger: Verklein de strekking.

Vervolgoptie: Pauzeer kort vóór het terugbuigen.

Oefenkaart 24 – Armdruk met één ademhaling pauze

Armen en schouders

Startpositie

Opstelling: Lig op je rug met handlussen en voeten ondersteund.

Toestelcontrole: Kies veren, voetsteun, hoofdsteun en touwlengte volgens het toestel en de deelnemer. Controleer bevestiging en touwspanning; gebruik geen universele veerkleuren.

Beweging

Uitvoering: Druk de armen rustig naast de romp, pauzeer één ademhaling en keer terug.

Dosering: Begin met 6–8 rustige herhalingen. Neem pauze en herhaal alleen zolang de uitvoering gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Zeg dit: “Adem door en laat je borstkas rustig blijven.”

Let op: Vermijd deze uitvoeringsfout: De ribben komen omhoog.

Aanpassen

Eenvoudiger: Verwijder de pauze en verminder het bereik.

Vervolgoptie: Vertraag de terugweg.

Oefenkaart 25 — Roeibeweging in zit

Armen en schouders

Startpositie

Opstelling: Zit stabiel op de wagen, gericht naar de touwen; benen comfortabel ondersteund en handlussen vast.

Toestelcontrole: Kies veren, voetsteun, hoofdsteun en touwlengte volgens het toestel en de deelnemer. Controleer bevestiging en touwspanning; gebruik geen universele veerkleuren.

Beweging

Uitvoering: Buig de ellebogen en trek de handen rustig naar de romp. Strek de armen beheerst terug.

Dosering: Begin met 6–8 rustige herhalingen. Neem pauze en herhaal alleen zolang de uitvoering gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Zeg dit: “Trek met je armen zonder je bovenlichaam achteruit te gooien.”

Let op: Vermijd deze uitvoeringsfout: De romp beweegt mee om de weerstand te overwinnen.

Aanpassen

Eenvoudiger: Verklein het bereik en kies passende ondersteuning.

Vervolgoptie: Voeg een korte pauze naast de romp toe.

Oefenkaart 26 — Armen lang naar achteren in zit

Armen en schouders

Startpositie

Opstelling:
Zit stabiel op de wagen, gericht naar de touwen; armen lang en handlussen vast.

Toestelcontrole:
Kies veren, voetsteun, hoofdsteun en touwlengte volgens het toestel en de deelnemer. Controleer bevestiging en touwspanning; gebruik geen universele veerkleuren.

Beweging

Uitvoering:
Breng de handen een klein stukje naar achteren zonder het lichaam te kantelen.

Dosering:
Begin met 6–8 rustige herhalingen. Neem pauze en herhaal alleen zolang de uitvoering gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Zeg dit:
“Laat je borstkas rustig en je nek lang.”

Let op:
Vermijd deze uitvoeringsfout: De armen worden te ver achter de romp gebracht.

Aanpassen

Eenvoudiger:
Verklein het bereik.

Vervolgoptie:
Vertraag het terugbrengen.

Oefenkaart 27 — Armopening in zit

Armen en schouders

Startpositie

Opstelling:
Zit stabiel, gericht naar de touwen; houd de handlussen voor je met licht gebogen ellebogen.

Toestelcontrole:
Kies veren, voetsteun, hoofdsteun en touwlengte volgens het toestel en de deelnemer. Controleer bevestiging en touwspanning; gebruik geen universele veerkleuren.

Beweging

Uitvoering:
Open de armen een klein stukje en keer terug zonder de schouders op te trekken.

Dosering:
Begin met 6–8 rustige herhalingen. Neem pauze en herhaal alleen zolang de uitvoering gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Zeg dit:
“Open binnen je eigen comfortabele schouderruimte.”

Let op:
Vermijd deze uitvoeringsfout: De armen openen te ver.

Aanpassen

Eenvoudiger:
Maak het bereik kleiner of kies kaart 25.

Vervolgoptie:
Pauzeer kort bij de opening.

Oefenkaart 28 — Elleboogbuiging in zit

Armen en schouders

Startpositie

Opstelling:
Zit stabiel op de wagen, gericht naar de touwen; armen voor je en handlussen vast.

Toestelcontrole:
Kies veren, voetsteun, hoofdsteun en touwlengte volgens het toestel en de deelnemer. Controleer bevestiging en touwspanning; gebruik geen universele veerkleuren.

Beweging

Uitvoering:
Buig en strek beide ellebogen terwijl de bovenarmen op een comfortabele plek blijven.

Dosering:
Begin met 6–8 rustige herhalingen. Neem pauze en herhaal alleen zolang de uitvoering gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Zeg dit:
“Beweeg vanuit je ellebogen zonder je rug te verplaatsen.”

Let op:
Vermijd deze uitvoeringsfout: De deelnemer leunt achteruit.

Aanpassen

Eenvoudiger:
Verklein de beweging en ondersteun de zit.

Vervolgoptie:
Vertraag de strekking.

Oefenkaart 29
Roeibeweging met middenpauze
Armen en schouders

Startpositie

Opstelling:
Zit stabiel, gericht naar de touwen; handlussen vast en benen ondersteund.

Toestelcontrole:
Kies veren, voetsteun, hoofdsteun en touwlengte volgens het toestel en de deelnemer. Controleer bevestiging en touwspanning; gebruik geen universele veerkleuren.

Beweging

Uitvoering:
Trek de handen halverwege naar je toe, pauzeer kort en voltooi de kleine roeibeweging.

Dosering:
Begin met 6–8 rustige herhalingen. Neem pauze en herhaal alleen zolang de uitvoering gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Zeg dit:
“Houd je zit rustig terwijl je de wagen stilzet.”

Let op:
Vermijd deze uitvoeringsfout: De pauze maakt de schouders gespannen.

Aanpassen

Eenvoudiger:
Gebruik kaart 25 zonder pauze.

Vervolgoptie:
Verleng de pauze tot één rustige ademhaling.

Oefenkaart 30 – Armen afwisselend laag bewegen

Armen en schouders

Startpositie

Opstelling: Zit stabiel op de wagen, gericht naar de touwen; houd beide handlussen laag voor je.

Toestelcontrole: Kies veren, voetsteun, hoofdsteun en touwlengte volgens het toestel en de deelnemer. Controleer bevestiging en touwspanning; gebruik geen universele veerkleuren.

Beweging

Uitvoering: Beweeg één arm een klein stukje naar achteren en terug. Wissel zonder rompverdraaiing.

Dosering: Begin met 6–8 rustige herhalingen. Neem pauze en herhaal alleen zolang de uitvoering gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Zeg dit: “Wissel je armen en houd je borstbeen naar voren.”

Let op: Vermijd deze uitvoeringsfout: De romp draait mee.

Aanpassen

Eenvoudiger: Beweeg beide armen tegelijk met kaart 26.

Vervolgoptie: Vertraag de wissel.

Professionele Pilatestrainer

Lesprogramma 365

Oefenkaarten — Rompcontrole

10
inhoudspagina's

Oefenkaart 31 — Rustige ademhaling met ondersteunde voeten

Rompcontrole

Startpositie

Opstelling: Lig op je rug op een stilstaande, veilig ingestelde wagen; voeten comfortabel ondersteund.

Toestelcontrole: Kies veren, voetsteun, hoofdsteun en touwlengte volgens het toestel en de deelnemer. Controleer bevestiging en touwspanning; gebruik geen universele veerkleuren.

Beweging

Uitvoering: Adem rustig in en uit zonder een diepe ademhaling te forceren. Observeer de beweging van de ribben.

Dosering: Observeer 3–5 natuurlijke ademhalingen. Adem zonder te forceren en neem rust wanneer nodig.

Aandachtspunten

Zeg dit: “Laat je adem vanzelf komen en gaan.”

Let op: Vermijd deze uitvoeringsfout: De deelnemer probeert overdreven diep te ademen.

Aanpassen

Eenvoudiger

Gebruik de natuurlijke ademhaling zonder telopdracht.

Vervolgoptie

Combineer de adem met een kleine armbeweging zonder weerstand.

Oefenkaart 32 — Bekkenpositie herkennen

Rompcontrole

Startpositie

Opstelling:
Lig op je rug op een stilstaande wagen; knieën gebogen, voeten veilig ondersteund.

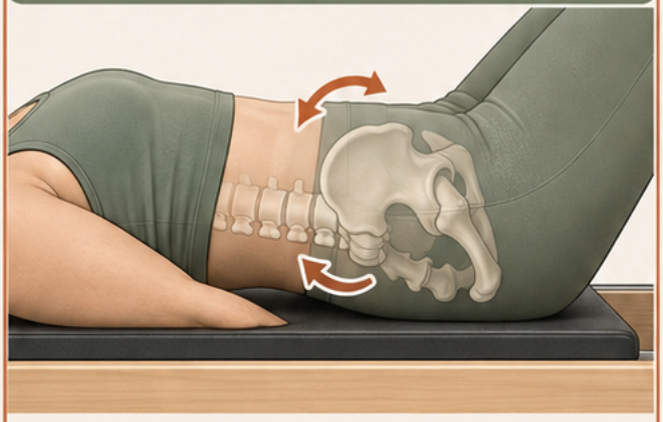
Toestelcontrole:
Kies veren, voetsteun, hoofdsteun en touwlengte volgens het toestel en de deelnemer. Controleer bevestiging en touwspanning; gebruik geen universele veerkleuren.

Beweging

Uitvoering:
Verken een kleine bekkenkanteling en keer terug naar een comfortabele middenpositie.

Dosering:
Begin met 6–8 rustige herhalingen. Neem pauze en herhaal alleen zolang de uitvoering gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten



Zeg dit:
“Beweeg klein en zoek een rustige middenpositie.”

Let op:
Vermijd deze uitvoeringsfout: De kanteling wordt geforceerd.

Aanpassen

Voorvoet
(contact: bal van de voet)

Hiel
(contact: hiel)

Eenvoudiger:
Verklein het bereik.

Vervolgoptie:
Herhaal zonder extra spanning in benen en schouders.

Oefenkaart 33 – Armdruk met rustige romp

Rompcontrole.

Startpositie

Opstelling: Lig op je rug met handlussen; beide voeten ondersteund.

Toestelcontrole: Kies veren, voetsteun, hoofdsteun en touwlengte volgens het toestel en de deelnemer. Controleer bevestiging en touwspanning; gebruik geen universele veerkleuren.

Beweging

Uitvoering: Voer een kleine armdruk uit en houd de romp comfortabel stil.

Dosering: Begin met 6–8 rustige herhalingen. Neem pauze en herhaal alleen zolang de uitvoering gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Zeg dit: “Laat je armen bewegen en je romp rustig blijven.”

Let op: Vermijd deze uitvoeringsfout: De borstkas gaat met de armen mee.

Aanpassen

Eenvoudiger: Gebruik kleinere armbewegingen of kaart 31.

Vervolgoptie: Vertraag de terugweg met dezelfde romprust.

Oefenkaart 34 — Voetdruk met bekkenbewustzijn

Rompcontrole

Startpositie

Opstelling: Lig op je rug; beide hielen parallel op de voetsteun.

Toestelcontrole: Kies veren, voetsteun, hoofdsteun en touwlengte volgens het toestel en de deelnemer. Controleer bevestiging en touwspanning; gebruik geen universele veerkleuren.

Beweging

Uitvoering: Strek en buig de benen terwijl je de bekkenpositie observeert.

Dosering: Begin met 6–8 rustige herhalingen. Neem pauze en herhaal alleen zolang de uitvoering gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Zeg dit: “Houd je bekken rustig terwijl de wagen beweegt.”

Let op: Vermijd deze uitvoeringsfout: De rug wordt hard tegen de wagen gedrukt.

Aanpassen

Eenvoudiger: Gebruik een kleiner bereik en een comfortabele middenpositie.

Vervolgoptie: Voeg een korte middenpauze toe.

Oefenkaart 35 – Beenbeweging met ademritme

Rompcontrole

Startpositie

Opstelling: Lig op je rug met voeten in lussen en een klein, gecontroleerd bewegingsbereik.

Toestelcontrole: Kies veren, voetsteun, hoofdsteun en touwlengte volgens het toestel en de deelnemer. Controleer bevestiging en touwspanning; gebruik geen universele veerkleuren.

Beweging

Uitvoering: Strek de benen op een comfortabele uitademing en buig ze op de volgende inademing terug.

Dosering: Begin met 6–8 rustige herhalingen. Neem pauze en herhaal alleen zolang de uitvoering gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Zeg dit: “Laat je adem helpen zonder hem te forceren.”

Let op: Vermijd deze uitvoeringsfout: Het ademritme wordt belangrijker dan de bewegingscontrole.

Aanpassen

Eenvoudiger: Adem vrij en kies kaart 11.

Vervolgoptie: Behoud het ritme tijdens een iets langzamere terugweg.

Oefenkaart 36 – Roeibeweging met rompbewustzijn

Rompcontrole

Startpositie

Opstelling: Zit stabiel, gericht naar de touwen; handlussen vast.

Toestelcontrole: Kies veren, voetsteun, hoofdsteun en touwlengte volgens het toestel en de deelnemer. Controleer bevestiging en touwspanning; gebruik geen universele veerkleuren.

Beweging

Uitvoering: Roei klein terwijl je dezelfde comfortabele rompstand bewaart.

Dosering: Begin met 6–8 rustige herhalingen. Neem pauze en herhaal alleen zolang de uitvoering gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Zeg dit: “Blijf rustig zitten terwijl je handen naar je toe komen.”

Let op: Vermijd deze uitvoeringsfout: De onderrug wordt overdreven hol.

Aanpassen

Eenvoudiger: Ondersteun de zit en verklein de beweging.

Vervolgoptie: Voeg een korte pauze toe zonder houding te forceren.

Oefenkaart 37
Armdruk met bekkenbewustzijn
Rompcontrole

Startpositie

Opstelling: Lig op je rug met handlussen; voeten ondersteund en bekken comfortabel.

Toestelcontrole: Kies veren, voetsteun, hoofdsteun en touwlengte volgens het toestel en de deelnemer. Controleer bevestiging en touwspanning; gebruik geen universele veerkleuren.

Beweging

Uitvoering: Beweeg de armen laag langs de romp en observeer of het bekken stil blijft.

Dosering: Begin met 6–8 rustige herhalingen. Neem pauze en herhaal alleen zolang de uitvoering gecontroleerd blijft.

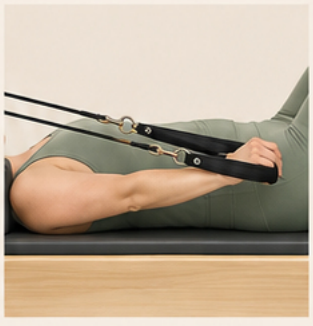
Aandachtspunten

Zeg dit: “Laat de beweging in je armen en houd je heupen rustig.”

Let op: Vermijd deze uitvoeringsfout: De deelnemer spant de billen voortdurend hard aan.

Aanpassen

Eenvoudiger: Verklein de armdruk en laat de adem vrij.



Vervolgoptie: Vertraag zonder extra spanning.

Oefenkaart 38 – Afwisselende armbeweging met controle

Rompcontrole

Startpositie

Opstelling: Lig op je rug met handlussen en voeten ondersteund.

Toestelcontrole: Kies veren, voetsteun, hoofdsteun en touwlengte volgens het toestel en de deelnemer. Controleer bevestiging en touwspanning; gebruik geen universele veerkleuren.

Beweging

Uitvoering: Druk één arm een klein stukje omlaag en terug; wissel zonder de romp te draaien.

Dosering: Begin met 6–8 rustige herhalingen. Neem pauze en herhaal alleen zolang de uitvoering gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Zeg dit: “Wissel rustig en houd beide schouders breed.”

Let op: Vermijd deze uitvoeringsfout: De romp draait naar de bewegende arm.

Aanpassen

Eenvoudiger: Beweeg beide armen tegelijk met kaart 21.

Vervolgoptie: Voeg een korte pauze tussen de wissels toe.

Oefenkaart 39 —
Zittende armbeweging met rustige basis

Rompcontrole.

Startpositie

Opstelling: Zit stabiel, gericht naar de touwen; handlussen laag voor je.

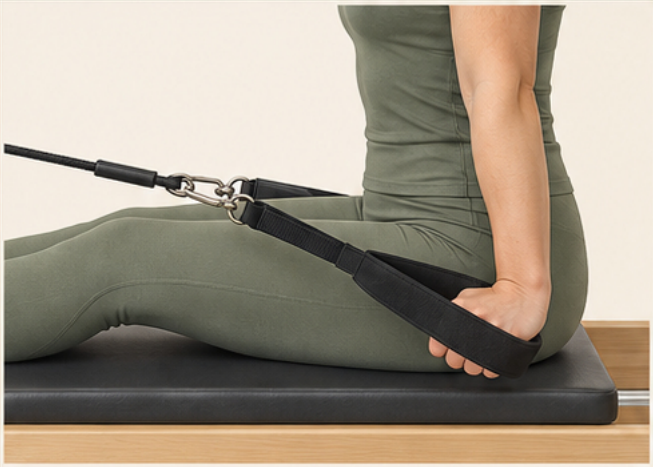
Toestelcontrole: Kies veren, voetsteun, hoofdsteun en touwlengte volgens het toestel en de deelnemer. Controleer bevestiging en touwspanning; gebruik geen universele veerkleuren.

Beweging

Uitvoering: Beweeg beide armen een klein stukje naar achteren terwijl het bekken op dezelfde plek blijft.

Dosering: Begin met 6–8 rustige herhalingen. Neem pauze en herhaal alleen zolang de uitvoering gecontroleerd blijft.

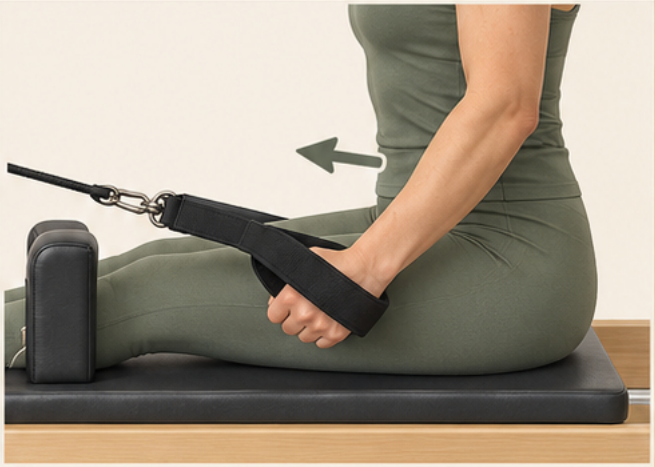
Aandachtspunten



Zeg dit: “Blijf stevig en comfortabel zitten.”

Let op: Vermijd deze uitvoeringsfout:
De deelnemer verliest de zitbalans.

Aanpassen



Eenvoudiger: Vergroot de ondersteuning en verklein de beweging.

Vervolgoptie: Vertraag het terugbrengen zonder balansverlies.

Oefenkaart 40 — Rompcontrole in een korte reeks

Rompcontrole

Startpositie

Opstelling:
Lig op je rug; start met beide hielen op de voetsteun.

Toestelcontrole:
Kies veren, voetsteun, hoofdsteun en touwlengte volgens het toestel en de deelnemer. Controleer bevestiging en touwspanning; gebruik geen universele veerkleuren.

Beweging

Uitvoering:
Voer twee rustige voetdrukken uit, pauzeer en observeer adem en bekken. Herhaal de korte reeks.

Dosering:
Begin met 6–8 rustige herhalingen. Neem pauze en herhaal alleen zolang de uitvoering gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Zeg dit:
“Kies kwaliteit boven extra herhalingen.”

Let op:
Vermijd deze uitvoeringsfout: De reeks wordt sneller naarmate de deelnemer moe wordt.

Aanpassen

Eenvoudiger:
Doe één herhaling en neem rust.

Vervolgoptie:
Behoud dezelfde kwaliteit tijdens één extra korte reeks.

Professionele Pilatestrainer

Lesprogramma 365

Oefenkaarten — Mobiliteit en afronding

10 inhoudspagina’s

Oefenkaart 41 — Rustige enkelmobiliteit

Mobiliteit en afronding

Startpositie

Opstelling: Lig op je rug op een stilstaande wagen; onderbenen comfortabel ondersteund en voeten vrij.

Toestelcontrole: Maak de wagen veilig stil voor bewegingen zonder weerstand. Controleer ondersteuning en veilige op- en afstap.

Beweging

Uitvoering: Beweeg de voeten rustig naar je toe en van je af zonder weerstand.

Dosering: Begin met 4–6 rustige bewegingen binnen een comfortabel bereik. Neem pauze en stop wanneer de beweging niet prettig of gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Zeg dit: “Beweeg je enkels binnen een prettig bereik.”

Let op: Vermijd deze uitvoeringsfout: De tenen worden hard gekromd.

Aanpassen

Eenvoudiger: Maak kleinere bewegingen.

Vervolgoptie: Maak kleine cirkels wanneer dit comfortabel is.

Oefenkaart 42 — Schouders ontspannen in ruglig

Mobiliteit en afronding

Startpositie

Opstelling:
Lig op je rug op een stilstaande wagen; armen ontspannen naast de romp.

Toestelcontrole:
Maak de wagen veilig stil voor bewegingen zonder weerstand. Controleer ondersteuning en veilige op- en afstap.

Beweging

Uitvoering:
Laat de schouders rustig zakken en maak eventueel een kleine armopening zonder weerstand.

Dosering:
Begin met 4–6 rustige bewegingen binnen een comfortabel bereik. Neem pauze en stop wanneer de beweging niet prettig of gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

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

Let op:
Vermijd deze uitvoeringsfout: De ontspanning wordt een geforceerde houding.

Aanpassen

Eenvoudiger:
Laat de armen eenvoudig liggen.

Vervolgoptie:
Combineer met een kleine comfortabele armboog.

Oefenkaart 43 — Kleine armboog zonder lussen

Mobiliteit en afronding

Startpositie

Opstelling:
Lig op je rug op een stilstaande wagen; voeten ondersteund en armen naast je.

Toestelcontrole:
Maak de wagen veilig stil voor bewegingen zonder weerstand. Controleer ondersteuning en veilige op- en afstap.

Beweging

Uitvoering:
Breng beide armen in een kleine boog omhoog en rustig terug.

Dosering:
Begin met 4–6 rustige bewegingen binnen een comfortabel bereik. Neem pauze en stop wanneer de beweging niet prettig of gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Zeg dit:
“Stop waar je schouders comfortabel blijven.”

Let op:
Vermijd deze uitvoeringsfout: De ribben worden opgetild om verder te komen.

Aanpassen

Eenvoudiger:
Beweeg één arm tegelijk in een kleiner bereik.

Vervolgoptie:
Vertraag de boog.

Oefenkaart 44
Zittende zijwaartse verlenging
Mobiliteit en afronding.

Startpositie

Opstelling: Zit stabiel op een stilstaande wagen; handen ondersteunen zo nodig de zit.

Toestelcontrole: Maak de wagen veilig stil voor bewegingen zonder weerstand. Controleer ondersteuning en veilige op- en afstap.

Beweging

Uitvoering: Maak een kleine zijwaartse verlenging en keer terug. Wissel rustig van kant.

Dosering: Begin met 4–6 rustige bewegingen binnen een comfortabel bereik. Neem pauze en stop wanneer de beweging niet prettig of gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Zeg dit: “Maak lengte zonder in je schouder te hangen.”

Let op: Vermijd deze uitvoeringsfout: De deelnemer zakt naar één kant.

Aanpassen

Eenvoudiger: Blijf rechtop en gebruik alleen een ademobservatie.

Vervolgoptie: Voeg een rustige ademhaling in de comfortabele eindpositie toe.

Oefenkaart 45 — Kleine borstkasdraaiing in zit

Mobiliteit en afronding.

Startpositie

Opstelling:
Zit stabiel op een stilstaande wagen met armen comfortabel voor de romp.

Toestelcontrole:
Maak de wagen veilig stil voor bewegingen zonder weerstand. Controleer ondersteuning en veilige op- en afstap.

Beweging

Uitvoering:
Draai de borstkas een klein stukje en keer terug; het bekken blijft rustig. Wissel van kant.

Dosering:
Begin met 4–6 rustige bewegingen binnen een comfortabel bereik. Neem pauze en stop wanneer de beweging niet prettig of gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Zeg dit:
“Draai klein en blijf boven je zitbasis.”

Let op:
Vermijd deze uitvoeringsfout: De heupen draaien mee of de nek wordt geforceerd.

Aanpassen

Eenvoudiger:
Verminder de draaiing.

Vervolgoptie:
Vertraag de terugkeer.

Oefenkaart 46 — Rustige schoudercirkels in zit

Mobiliteit en afronding

Startpositie

Opstelling: Zit stabiel op een stilstaande wagen; armen ontspannen.

Toestelcontrole: Maak de wagen veilig stil voor bewegingen zonder weerstand. Controleer ondersteuning en veilige op- en afstap.

Beweging

Uitvoering: Maak kleine schoudercirkels zonder de nek mee te bewegen.

Dosering: Begin met 4–6 rustige bewegingen binnen een comfortabel bereik. Neem pauze en stop wanneer de beweging niet prettig of gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Zeg dit: “Maak de cirkel kleiner dan je denkt.”

Let op: Vermijd deze uitvoeringsfout:
De nek beweegt mee.

Aanpassen

Eenvoudiger: Laat de schouders rusten en adem vrij.

Vervolgoptie: Verander rustig van richting.

Oefenkaart 47 — Afsluitende rustige voetdruk

Mobiliteit en afronding

Startpositie

Opstelling:
Lig op je rug met beide hielen parallel op de voetsteun; passende ondersteuning.

Toestelcontrole:
Maak de wagen veilig stil voor bewegingen zonder weerstand. Controleer ondersteuning en veilige op- en afstap.

Beweging

Uitvoering:
Maak enkele rustige voetdrukken in een comfortabel bereik en vertraag geleidelijk.

Dosering:
Begin met 4–6 rustige bewegingen binnen een comfortabel bereik. Neem pauze en stop wanneer de beweging niet prettig of gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Zeg dit:
“Breng de wagen zacht terug.”

Let op:
Vermijd deze uitvoeringsfout: De deelnemer gebruikt de afronding voor een extra zware reeks.

Aanpassen

Eenvoudiger:
Verklein de beweging.

Vervolgoptie:
Verleng alleen de rustige terugweg.

Oefenkaart 48 — Rustige beenstrekking in lussen

Mobiliteit en afronding

Startpositie

Opstelling: Lig op je rug met beide voeten in de lussen; benen comfortabel hoog en knieën zacht.

Toestelcontrole: Maak de wagen veilig stil voor bewegingen zonder weerstand. Controleer ondersteuning en veilige op- en afstap.

Beweging

Uitvoering: Maak kleine, rustige buig- en strekbewegingen zonder eindstanden te forceren.

Dosering: Begin met 4–6 rustige bewegingen binnen een comfortabel bereik. Neem pauze en stop wanneer de beweging niet prettig of gecontroleerd blijft.

Aandachtspunten

Zeg dit: “Laat je benen rustig bewegen zonder extra rek te zoeken.”

Let op: Vermijd deze uitvoeringsfout: De deelnemer zoekt een maximale rek.

Aanpassen

Eenvoudiger: Maak de beweging kleiner of kies kaart 47.

Vervolgoptie: Vertraag de beweging zonder groter bereik.

Oefenkaart 49
Ademhaling in comfortabele zit
Mobiliteit en afronding

Startpositie

Opstelling:
Zit stabiel op een stilstaande wagen; voeten ondersteund en handen ontspannen.

Toestelcontrole:
Maak de wagen veilig stil voor bewegingen zonder weerstand. Controleer ondersteuning en veilige op- en afstap.

Beweging

Uitvoering:
Observeer enkele natuurlijke ademhalingen en laat de inspanning afnemen.

Dosering:
Observeer 3–5 natuurlijke ademhalingen. Laat de inspanning rustig afnemen.

Aandachtspunten

Zeg dit:
“Zoek een comfortabele zit en laat je adem rustig worden.”

Let op:
Vermijd deze uitvoeringsfout: De zithouding wordt onnodig strak gehouden.

Aanpassen

Eenvoudiger:
Gebruik meer ondersteuning of kies ruglig.

Vervolgoptie:
Voeg een kleine schouderontspanning toe.

Oefenkaart 50 — Afronding en veilig afstappen

Mobiliteit en afronding

Startpositie

Opstelling:
Zit of lig comfortabel; de instructeur brengt de wagen in een veilige ruststand.

Toestelcontrole:
Maak de wagen veilig stil voor bewegingen zonder weerstand. Controleer ondersteuning en veilige op- en afstap.

Beweging

Uitvoering:
Kom onder begeleiding tot zit, wacht tot de wagen stil staat en stap af volgens de toestelinstructies.

Dosering:
Eén rustige, begeleide overgang naar zit en één veilige afstap. Wacht tot de wagen volledig stil staat.

Aandachtspunten

Zeg dit:
“Neem de tijd; stap pas af wanneer de wagen rustig is.”

Let op:
Vermijd deze uitvoeringsfout: De deelnemer stapt af terwijl de wagen nog beweegt.

Aanpassen

Eenvoudiger:
Bied extra begeleiding en pauze.

Vervolgoptie:
Geen moeilijkere variant; veiligheid blijft het doel.

Professionele Pilatestrainer

Lesprogramma 365

Kwartaal 1 — Basis en lichaamsbewustzijn

26 inhoudspagina's

Week 01 — Kennismaken met de waggen

Lesplannem — kwartaal 1

Lesdoel

Kennismaken met de wagen. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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.

Tijdlijn (50 minuten)

00:00–05:00
Start
Vraag hoe iedereen zich voelt. Controleer toestellen. Gebruik rustige ademhaling met ondersteunde voeten en enkele kleine voetdrukken als voorbereiding.

05:00–11:00
Blok 1
Oefenkaart 01:
Voetdruk met hielen.

11:00–17:00
Blok 2
Oefenkaart 11:
Beenstrekking met voetlussen.

17:00–23:00
Blok 3
Oefenkaart 21:
Armdruk naast het lichaam.

23:00–29:00
Blok 4
Oefenkaart 31:
Rustige ademhaling met ondersteunde voeten.

29:00–35:00
Blok 5
Oefenkaart 25:
Roeibeweging in zit.

35:00–41:00
Blok 6
Oefenkaart 41:
Rustige enkelmobiliteit.

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.

Blok 1 (05:00–11:00)

Oefenkaart 01:
Voetdruk met hielen.

Blok 2 (11:00–17:00)

Oefenkaart 11:
Beenstrekking met voetlussen.

Blok 3 (17:00–23:00)

Oefenkaart 21:
Armdruk naast het lichaam.

Blok 4 (23:00–29:00)

Oefenkaart 31:
Rustige ademhaling met ondersteunde voeten.

Blok 5 (29:00–35:00)

Oefenkaart 25:
Roeibeweging in zit.

Blok 6 (35:00–41:00)

Oefenkaart 41:
Rustige enkelmobiliteit.

Week 01 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 1

1 Blok 1 — Voetdruk met hielen

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

Vermijd: De knieën bewegen naar binnen.

Eenvoudiger: Maak de beweging kleiner.

Bij goede controle: Vertraag de terugweg.

2 Blok 2 — Beenstrekking met voetlussen

Zeg: "Beweeg je benen zonder je onderrug mee te trekken."

Vermijd: De benen zakken verder dan het bekken kan controleren.

Eenvoudiger: Houd de benen hoger en maak de beweging kleiner.

Bij goede controle: Vertraag de terugweg.

3 Blok 3 — Armdruk naast het lichaam

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

Vermijd: De schouders trekken naar de oren.

Eenvoudiger: Verklein het bereik en ondersteun de voeten.

Bij goede controle: Vertraag de terugweg.

4 Blok 4 — Rustige ademhaling met ondersteunde voeten

Zeg: "Laat je adem vanzelf komen en gaan."

Vermijd: De deelnemer probeert overdreven diep te ademen.

Eenvoudiger: Gebruik de natuurlijke ademhaling zonder telopdracht.

Bij goede controle: Combineer de adem met een kleine armbeweging zonder weerstand.

5 Blok 5 — Roeibeweging in zit

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

Vermijd: De romp beweegt mee om de weerstand te overwinnen.

Eenvoudiger: Verklein het bereik en kies passende ondersteuning.

Bij goede controle: Voeg een korte pauze naast de romp toe.

6 Blok 6 — Rustige enkelmobiliteit

Zeg: "Beweeg je enkels binnen een prettig bereik."

Vermijd: De tenen worden hard gekromd.

Eenvoudiger: Maak kleinere bewegingen.

Bij goede controle: Maak kleine cirkels wanneer dit comfortabel is.

1	**Overgang 1 → 2**	Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.
2	**Overgang 2 → 3**	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
3	**Overgang 3 → 4**	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
4	**Overgang 4 → 5**	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
5	**Overgang 5 → 6**	Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers.

Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

Week 02 — Gelijke druk links en rechts

Lesplannen — kwartaal 1

Lesdoel

Gelijke druk links en rechts. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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.

Lesverloop (50 minuten)

00:00–05:00	05:00–11:00	11:00–17:00	17:00–23:00	23:00–29:00	29:00–35:00	35:00–41:00	41:00–46:00	46:00–50:00
Start	**Blok 1**	**Blok 2**	**Blok 3**	**Blok 4**	**Blok 5**	**Blok 6**	**Afronden**	**Terugkijken en afstappen**
Vraag hoe iedereen zich voelt. Controleer toestellen. Gebruik rustige ademhaling met ondersteunde voeten en enkele kleine voetdrukken als voorbereiding.	Oefenkaart 02: Voetdruk op de voorvoeten.	Oefenkaart 14: Kleine beencirkels naar buiten.	Oefenkaart 23: Elleboogstrekking in ruglig.	Oefenkaart 34: Voetdruk met bekkenbewustzijn.	Oefenkaart 27: Armopening in zit.	Oefenkaart 42: Schouders ontspannen in ruglig.	Gebruik rustige ademhaling in comfortabele zit of ruglig. Laat de inspanning afnemen. Geen maximale rek of extra zware eindserie.	Vraag welke aanwijzing hielp en welke optie prettig was. Begeleid het veilig afstappen. Noteer één aandachtspunt voor de volgende les.

Blok 1 (05:00–11:00)

Oefenkaart 02: Voetdruk op de voorvoeten.

Blok 2 (11:00–17:00)

Oefenkaart 14: Kleine beencirkels naar buiten.

Blok 3 (17:00–23:00)

Oefenkaart 23: Elleboogstrekking in ruglig.

Blok 4 (23:00–29:00)

Oefenkaart 34: Voetdruk met bekkenbewustzijn.

Blok 5 (29:00–35:00)

Oefenkaart 27: Armopening in zit.

Blok 6 (35:00–41:00)

Oefenkaart 42: Schouders ontspannen in ruglig.

Week 02 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 1

Blok 1 — Voetdruk op de voorvoeten

Zeg: “Houd de druk gelijk onder beide voorvoeten.”
Vermijd: De enkels zakken ongecontroleerd weg.
Eenvoudiger: Gebruik een kleiner bereik of kies kaart 01.
Bij goede controle: Voeg een korte pauze toe in de comfortabele eindpositie.

Blok 2 — Kleine beencirkels naar buiten

Zeg: “Teken een kleine cirkel met een stil bekken.”
Vermijd: De cirkel wordt te groot.
Eenvoudiger: Maak een halve cirkel of keer terug naar kaart 11.
Bij goede controle: Maak alle cirkels even groot en gelijkmatig.

Blok 3 — Elleboogstrekking in ruglig

Zeg: “Laat je bovenarmen stil en beweeg je onderarmen.”
Vermijd: De schouders rollen naar voren.
Eenvoudiger: Verklein de strekking.
Bij goede controle: Pauzeer kort vóór het terugbuigen.

Blok 4 — Voetdruk met bekkenbewustzijn

Zeg: “Houd je bekken rustig terwijl de wagen beweegt.”
Vermijd: De rug wordt hard tegen de wagen gedrukt.
Eenvoudiger: Gebruik een kleiner bereik en een comfortabele middenpositie.
Bij goede controle: Voeg een korte middenpauze toe.

Blok 5 — Armopening in zit

Zeg: “Open binnen je eigen comfortabele schouderruimte.”
Vermijd: De armen openen te ver.
Eenvoudiger: Maak het bereik kleiner of kies kaart 25.
Bij goede controle: Pauzeer kort bij de opening.

Blok 6 — Schouders ontspannen in ruglig

Zeg: “Geef je schouders ruimte zonder ze naar beneden te duwen.”
Vermijd: De ontspanning wordt een geforceerde houding.
Eenvoudiger: Laat de armen eenvoudig liggen.
Bij goede controle: Combineer met een kleine comfortabele armboog.

Overgang 1 → 2	1 → 2	Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlıssen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.
Overgang 2 → 3	2 → 3	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 3 → 4	3 → 4	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 4 → 5	4 → 5	Breng de wagen tot rust. berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
Overgang 5 → 6	5 → 6	Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

_____

_____

_____

Week 03 — Voeten en knieën uitlijnen

Lesplannen — kwartaal 1

Lesdoel

Voeten en knieën uitlijnen.
Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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

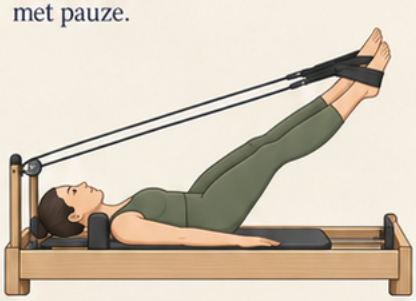
Vraag hoe iedereen zich voelt. Controleer toestellen. Gebruik rustige ademhaling met ondersteunde voeten en enkele kleine voetdrukken als voorbereiding.

05:00–11:00 — Blok 1

Oefenkaart 03: Voetdruk met kleine V-stand.

11:00–17:00 — Blok 2

Oefenkaart 17: Beenstrekking met pauze.



17:00–23:00 — Blok 3

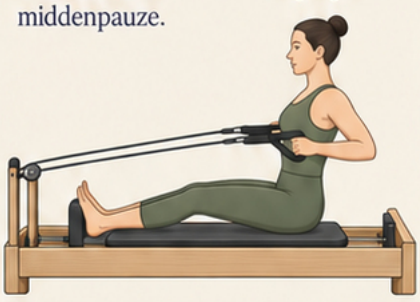
Oefenkaart 25: Roeibeweging in zit.

23:00–29:00 — Blok 4

Oefenkaart 37: Armdruk met bekkenbewustzijn.

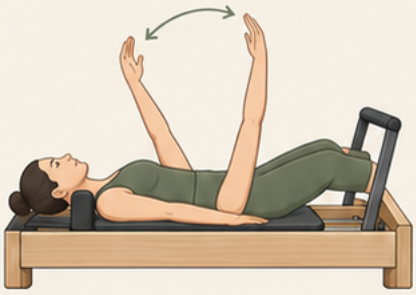
29:00–35:00 — Blok 5

Oefenkaart 29: Roeibeweging met middenpauze.



35:00–41:00 — Blok 6

Oefenkaart 43: Kleine armboog zonder lussen.



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.

Week 03 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 1

1 Blok 1 — Voetdruk met kleine V-stand

Zeg: "Laat je knieën dezelfde richting volgen als je tenen."
Vermijd: De draaiing komt vooral uit de knieën.
Eenvoudiger: Maak de V-stand kleiner.
Bij goede controle: Houd een gelijkmatig tempo zonder de bekkenpositie te veranderen.

2 Blok 2 — Beenstrekking met pauze

Zeg: "Blijf ademen tijdens de pauze."
Vermijd: De deelnemer houdt de adem vast.
Eenvoudiger: Verwijder de pauze.
Bij goede controle: Houd één extra rustige ademhaling vast.

3 Blok 3 — Roeibeweging in zit

Zeg: "Trek met je armen zonder je bovenlichaam achteruit te gooien."
Vermijd: De romp beweegt mee om de weerstand te overwinnen.
Eenvoudiger: Verklein het bereik en kies passende ondersteuning.
Bij goede controle: Voeg een korte pauze naast de romp toe.

4 Blok 4 — Armdruk met bekkenbewustzijn

Zeg: "Laat de beweging in je armen en houd je heupen rustig."
Vermijd: De deelnemer spant de billen voortdurend hard aan.
Eenvoudiger: Verklein de armdruk en laat de adem vrij.
Bij goede controle: Vertraag zonder extra spanning.

5 Blok 5 — Roeibeweging met middenpauze

Zeg: "Houd je zit rustig terwijl je de wagen stilzet."
Vermijd: De pauze maakt de schouders gespannen.
Eenvoudiger: Gebruik kaart 25 zonder pauze.
Bij goede controle: Verleng de pauze tot één rustige ademhaling.

6 Blok 6 — Kleine armboog zonder lussen

Zeg: "Stop waar je schouders comfortabel blijven."
Vermijd: De ribben worden opgetild om verder te komen.
Eenvoudiger: Beweeg één arm tegelijk in een kleiner bereik.
Bij goede controle: Vertraag de boog.

Overgang 1 → 2	Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.
Overgang 2 → 3	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
Overgang 3 → 4	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 4 → 5	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
Overgang 5 → 6	Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

Week 04 — Rustige adem en beweging

Lesplannen — kwartaal 1

Lesdoel	Voor wie	Benodigdheden
Rustige adem en beweging. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.	Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.	Reformer met gecontroleerde voetsteun, veren, hand- en voetlussen. Geen extra accessoires nodig.

Werkwijze voor alle oefenblokken

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.

05:00–11:00

Blok 1

Oefenkaart 04: Voetdruk met brede hielstand.

11:00–17:00

Blok 2

Oefenkaart 20: Beenstrekking met rustige wissel.

17:00–23:00

Blok 3

Oefenkaart 27: Armopening in zit.

23:00–29:00

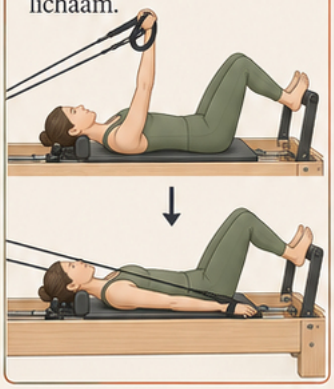
Blok 4

Oefenkaart 40: Rompcontrole in een korte reeks.

29:00–35:00

Blok 5

Oefenkaart 21: Armdruk naast het lichaam.



35:00–41:00

Blok 6

Oefenkaart 44: Zittende zijwaartse verlenging.

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.

Week 04 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 1

Blok 1 — Voetdruk met brede hielstand

Zeg: “Maak ruimte in je heupen zonder te forceren.”
Vermijd: De voeten draaien verder dan comfortabtel is.
Eenvoudiger: Verminder de breedte en rotatie.
Bij goede controle: Vertraag het laatste deel van de terugweg.

Blok 2 — Beenstrekking met rustige wissel

Zeg: “Verander de stand alleen wanneer de wagen rustig is.”
Vermijd: De voeten draaien tijdens een onrustige beweging.
Eenvoudiger: Kies één stand voor de hele reeks.
Bij goede controle: Wissel na iedere gecontroleerde herhaling.

Blok 3 — Armopening in zit

Zeg: “Open binnen je eigen comfortabele schouderruimte.”
Vermijd: De armen openen te ver.
Eenvoudiger: Maak het bereik kleiner of kies kaart 25.
Bij goede controle: Pauzeer kort bij de opening.

Blok 4 — Rompcontrole in een korte reeks

Zeg: “Kies kwaliteit boven extra herhalingen.”
Vermijd: De reeks wordt sneller naarmate de deelnemer moe wordt.
Eenvoudiger: Doe één herhaling en neem rust.
Bij goede controle: Behoud dezelfde kwaliteit tijdens één extra korte reeks.

Blok 5 — Armdruk naast het lichaam

Zeg: “Houd je nek vrij en maak je armen lang.”
Vermijd: De schouders trekken naar de oren.
Eenvoudiger: Verklein het bereik en ondersteun de voeten.
Bij goede controle: Vertraag de terugweg.

Blok 6 — Zittende zijwaartse verlenging

Zeg: “Maak lengte zonder in je schouder te hangen.”
Vermijd: De deelnemer zakt naar één kant.
Eenvoudiger: Blijf rechtop en gebruik alleen een ademobservatie.
Bij goede controle: Voeg een rustige ademhaling in de comfortabele eindpositie toe.

1	Overgang 1 → 2	Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.
2	Overgang 2 → 3	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
3	Overgang 3 → 4	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
4	Overgang 4 → 5	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
5	Overgang 5 → 6	Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

_____

_____

_____

Week 05 — Heupen binnen een prettig bereik

Lesplannen — kwartaal 1

Lesdoel

Heupen binnen een prettig bereik. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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.

Blok 1 (05:00–11:00)

Oefenkaart 05: Voetdruk met smalle parallelstand.

Blok 2 (11:00–17:00)

Oefenkaart 13: Benen zakken en heffen.

Blok 3 (17:00–23:00)

Oefenkaart 29: Roeibeweging met middenpauze.

Blok 4 (23:00–29:00)

Oefenkaart 33: Armdruk met rustige romp.

Blok 5 (29:00–35:00)

Oefenkaart 23: Elleboogstrekking in ruglig.

Blok 6 (35:00–41:00)

Oefenkaart 45: Kleine borstkasdraaiing in zit.

Tijdlijn van de les (50 minuten)

00:00–05:00	**Start:** Vraag hoe iedereen zich voelt. Controleer toestellen. Gebruik rustige ademhaling met ondersteunde voeten en enkele kleine voetdrukken als voorbereiding.
05:00–11:00	**Blok 1:** Oefenkaart 05: Voetdruk met smalle parallelstand.
11:00–17:00	**Blok 2:** Oefenkaart 13: Benen zakken en heffen.
17:00–23:00	**Blok 3:** Oefenkaart 29: Roeibeweging met middenpauze.
23:00–29:00	**Blok 4:** Oefenkaart 33: Armdruk met rustige romp.
29:00–35:00	**Blok 5:** Oefenkaart 23: Elleboogstrekking in ruglig.
35:00–41:00	**Blok 6:** Oefenkaart 45: Kleine borstkasdraaiing in zit.
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.

Week 05 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 1

Blok 1 — Voetdruk met smalle parallelstand

Zeg: "Beweeg beide benen als één rustig geheel."
Vermijd: De benen worden tegen elkaar geklemd.
Eenvoudiger: Kies een iets bredere stand.
Bij goede controle: Voeg een korte stop halverwege toe.

Blok 2 — Benen zakken en heffen

Zeg: "Stop vóór je rug of bekken mee gaat bewegen."
Vermijd: Het bewegingsbereik wordt groter dan de controle.
Eenvoudiger: Buig de knieën iets en houd de benen hoger.
Bij goede controle: Vertraag het zakken.

Blok 3 — Roeibeweging met middenpauze

Zeg: "Houd je zit rustig terwijl je de wagen stilzet."
Vermijd: De pauze maakt de schouders gespannen.
Eenvoudiger: Gebruik kaart 25 zonder pauze.
Bij goede controle: Verleng de pauze tot één rustige ademhaling.

Blok 4 — Armdruk met rustige romp

Zeg: "Laat je armen bewegen en je romp rustig blijven."
Vermijd: De borstkas gaat met de armen mee.
Eenvoudiger: Gebruik kleinere armbewegingen of kaart 31.
Bij goede controle: Vertraag de terugweg met dezelfde romprust.

Blok 5 — Elleboogstrekking in ruglig

Zeg: "Laat je bovenarmen stil en beweeg je onderarmen."
Vermijd: De schouders rollen naar voren.
Eenvoudiger: Verklein de strekking.
Bij goede controle: Pauzeer kort vóór het terugbuigen.

Blok 6 — Kleine borstkasdraaiing in zit

Zeg: "Draai klein en blijf boven je zitbasis."
Vermijd: De heupen draaien mee of de nek wordt geforceerd.
Eenvoudiger: Verminder de draaiing.
Bij goede controle: Vertraag de terugkeer.

Overgang 1 → 2	1 → 2	Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.
Overgang 2 → 3	2 → 3	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
Overgang 3 → 4	3 → 4	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 4 → 5	4 → 5	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 5 → 6	5 → 6	Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers.

Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

Week 06 — Schouders ontspannen houden

Lesplannen — kwartaal 1

Lesdoel	Voor wie	Benodigdheden
Schouders ontspannen houden. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.	Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.	Reformer met gecontroleerde voetsteun, veren, hand- en voetlussen. Geen extra accessoires nodig.

Werkwijze voor alle oefenblokken

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.

05:00–11:00 — Blok 1

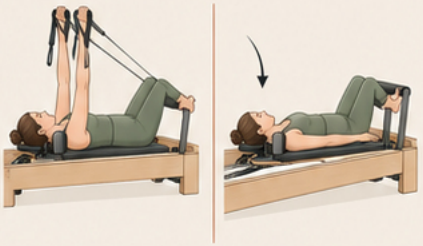
Oefenkaart 06: Enkelbuiging met gestrekte benen.

11:00–17:00 — Blok 2

Oefenkaart 16: Benen openen en sluiten.

17:00–23:00 — Blok 3

Oefenkaart 21: Armdruk naast het lichaam.

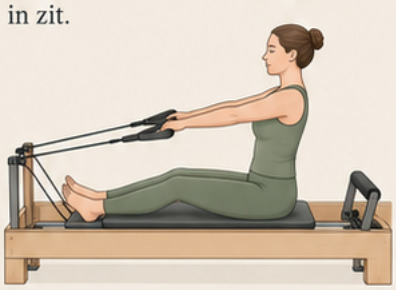


23:00–29:00 — Blok 4

Oefenkaart 36: Roeibeweging met rompbewustzijn.

29:00–35:00 — Blok 5

Oefenkaart 25: Roeibeweging in zit.



35:00–41:00 — Blok 6

Oefenkaart 46: Rustige schoudercirkels in zit.

Tijdlijn van de les (50 minuten)

00:00–05:00	**Start:** Vraag hoe iedereen zich voelt. Controleer toestellen. Gebruik rustige ademhaling met ondersteunde voeten en enkele kleine voetdrukken als voorbereiding.
05:00–11:00	**Blok 1:** Oefenkaart 06: Enkelbuiging met gestrekte benen.
11:00–17:00	**Blok 2:** Oefenkaart 16: Benen openen en sluiten.
17:00–23:00	**Blok 3:** Oefenkaart 21: Armdruk naast het lichaam.
23:00–29:00	**Blok 4:** Oefenkaart 36: Roeibeweging met rompbewustzijn.
29:00–35:00	**Blok 5:** Oefenkaart 25: Roeibeweging in zit.
35:00–41:00	**Blok 6:** Oefenkaart 46: Rustige schoudercirkels in zit.
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.

Week 06 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 1

1 Blok 1 — Enkelbuiging met gestrekte benen

Zeg: “Beweeg vanuit je enkels; houd de wagen rustig.”
Vermijd: De wagen beweegt mee met iedere hielbeweging.
Eenvoudiger: Verklein het bereik of kies gewone voetdruk.
Bij goede controle: Vertraag beide richtingen.

2 Blok 2 — Benen openen en sluiten

Zeg: “Blijf binnen de ruimte die je heupen prettig vinden.”
Vermijd: De benen openen verder dan controleerbaar is.
Eenvoudiger: Verminder het bereik.
Bij goede controle: Voeg een korte pauze toe vóór het sluiten.

3 Blok 3 — Armdruk naast het lichaam

Zeg: “Houd je nek vrij en maak je armen lang.”
Vermijd: De schouders trekken naar de oren.
Eenvoudiger: Verklein het bereik en ondersteun de voeten.
Bij goede controle: Vertraag de terugweg.

4 Blok 4 — Roeibeweging met rompbewustzijn

Zeg: “Blijf rustig zitten terwijl je handen naar je toe komen.”
Vermijd: De onderrug wordt overdreven hol.
Eenvoudiger: Ondersteun de zit en verklein de beweging.
Bij goede controle: Voeg een korte pauze toe zonder houding te forceren.

5 Blok 5 — Roeibeweging in zit

Zeg: “Trek met je armen zonder je bovenlichaam achteruit te gooien.”
Vermijd: De romp beweegt mee om de weerstand te overwinnen.
Eenvoudiger: Verklein het bereik en kies passende ondersteuning.
Bij goede controle: Voeg een korte pauze naast de romp toe.

6 Blok 6 — Rustige schoudercirkels in zit

Zeg: “Maak de cirkel kleiner dan je denkt.”
Vermijd: De nek beweegt mee.
Eenvoudiger: Laat de schouders rusten en adem vrij.
Bij goede controle: Verander rustig van richting.

Overgang 1 → 2	1 → 2	Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.
Overgang 2 → 3	2 → 3	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 3 → 4	3 → 4	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 4 → 5	4 → 5	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
Overgang 5 → 6	5 → 6	Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers.
Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

_____

_____

_____

Week 07 — De terugweg controleren

Lesplannen — kwartaal 1

Lesdoel

De terugweg controleren.
Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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.

Lesverloop (50 minuten)

00:00–05:00	05:00–11:00	11:00–17:00	17:00–23:00	23:00–29:00	29:00–35:00	35:00–41:00	41:00–46:00	46:00–50:00
Start	Blok 1 Oefenkaart 07	Blok 2 Oefenkaart 19	Blok 3 Oefenkaart 23	Blok 4 Oefenkaart 39	Blok 5 Oefenkaart 27	Blok 6 Oefenkaart 47	Afronden	Terugkijken en afstappen

05:00–11:00 — Blok 1

Oefenkaart 07:
Afwisselende hielbeweging.

11:00–17:00 — Blok 2

Oefenkaart 19:
Beenstrekking met gelijkmatige druk.

17:00–23:00 — Blok 3

Oefenkaart 23:
Elleboogstrekking in ruglig.

23:00–29:00 — Blok 4

Oefenkaart 39:
Zittende armbeweging met rustige basis.

29:00–35:00 — Blok 5

Oefenkaart 27:
Armopening in zit.

35:00–41:00 — Blok 6

Oefenkaart 47:
Afsluitende rustige voetdruk.

00:00–05:00 — Start

Vraag hoe iedereen zich voelt. Controleer toestellen. Gebruik rustige ademhaling met ondersteunende 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.

Week 07 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 1

Blok 1 — Afwisselende hielbeweging

Zeg: “Wissel soepel zonder je bekken te laten kantelen.”
Vermijd: De heupen wiegen heen en weer.
Eenvoudiger: Oefen eerst beide hielen tegelijk met kaart 06.
Bij goede controle: Voeg een rustige pauze tussen de wissels toe.

Blok 2 — Beenstrekking met gelijkmatige druk

Zeg: “Voel beide lussen even duidelijk.”
Vermijd: Eén been beweegt sneller.
Eenvoudiger: Verminder bereik en tempo.
Bij goede controle: Voeg een korte stop halverwege toe.

Blok 3 — Elleboogstrekking in ruglig

Zeg: “Laat je bovenarmen stil en beweeg je onderarmen.”
Vermijd: De schouders rollen naar voren.
Eenvoudiger: Verklein de strekking.
Bij goede controle: Pauzeer kort vóór het terugbuigen.

Blok 4 — Zittende armbeweging met rustige basis

Zeg: “Blijf stevig en comfortabel zitten.”
Vermijd: De deelnemer verliest de zitbalans.
Eenvoudiger: Vergroot de ondersteuning en verklein de beweging.
Bij goede controle: Vertraag het terugbrengen zonder balansverlies.

Blok 5 — Armopening in zit

Zeg: “Open binnen je eigen comfortabele schouderruimte.”
Vermijd: De armen openen te ver.
Eenvoudiger: Maak het bereik kleiner of kies kaart 25.
Bij goede controle: Pauzeer kort bij de opening.

Blok 6 — Afsluitende rustige voetdruk

Zeg: “Breng de wagen zacht terug.”
Vermijd: De deelnemer gebruikt de afronding voor een extra zware reeks.
Eenvoudiger: Verklein de beweging.
Bij goede controle: Verleng alleen de rustige terugweg.

1 → **Overgang 1 → 2**
Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.

2 → **Overgang 2 → 3**
Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.

3 → **Overgang 3 → 4**
Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.

4 → **Overgang 4 → 5**
Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.

5 → **Overgang 5 → 6**
Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

_____

_____

_____

Week 08 — Klein bewegen met aandacht

Lesplannen — kwartaal 1

Lesdoel

Klein bewegen met aandacht. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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.

Tijdlijn van de les (50 minuten)

00:00–05:00	05:00–11:00	11:00–17:00	17:00–23:00	23:00–29:00	29:00–35:00	35:00–41:00	41:00–46:00	46:00–50:00
Start	Blok 1 Kaart 08	Blok 2 Kaart 12	Blok 3 Kaart 25	Blok 4 Kaart 32	Blok 5 Kaart 29	Blok 6 Kaart 48	Afronden	Terugkijken en afstappen

00:00–05:00 — Start

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

05:00–11:00 — Blok 1

Oefenkaart 08: Voetdruk met middenpauze.

11:00–17:00 — Blok 2

Oefenkaart 12: Beenstrekking met kleine draaiing.

17:00–23:00 — Blok 3

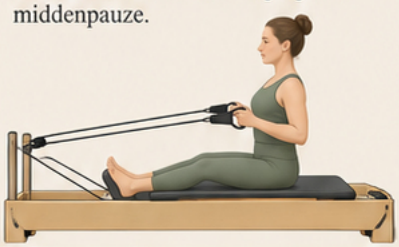
Oefenkaart 25: Roeibeweging in zit.

23:00–29:00 — Blok 4

Oefenkaart 32: Bekkenpositie herkennen.

29:00–35:00 — Blok 5

Oefenkaart 29: Roeibeweging met middenpauze.



35:00–41:00 — Blok 6

Oefenkaart 48: Rustige beenstrekking in lussen.

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.

Week 08 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 1

Blok 1 — Voetdruk met middenpauze

Zeg: “Stop de wagen zonder je adem vast te houden.”
Vermijd: De pauze wordt met spanning in nek en schouders gemaakt.
Eenvoudiger: Sla de pauze over en kies kaart 01.
Bij goede controle: Verleng de pauze tot één rustige ademhaling.

Blok 2 — Beenstrekking met kleine draaiing

Zeg: “Laat de draaiing uit je heupen komen.”
Vermijd: De draaiing wordt in knieën of enkels geforceerd.
Eenvoudiger: Keer terug naar een parallelle positie.
Bij goede controle: Behoud de kleine draaiing tijdens een korte pauze.

Blok 3 — Roeibeweging in zit

Zeg: “Trek met je armen zonder je bovenlichaam achteruit te gooien.”
Vermijd: De romp beweegt mee om de weerstand te overwinnen.
Eenvoudiger: Verklein het bereik en kies passende ondersteuning.
Bij goede controle: Voeg een korte pauze naast de romp toe.

Blok 4 — Bekkenpositie herkennen

Zeg: “Beweeg klein en zoek een rustige middenpositie.”
Vermijd: De kanteling wordt geforceerd.
Eenvoudiger: Verklein het bereik.
Bij goede controle: Herhaal zonder extra spanning in benen en schouders.

Blok 5 — Roeibeweging met middenpauze

Zeg: “Houd je zit rustig terwijl je de wagen stilzet.”
Vermijd: De pauze maakt de schouders gespannen.
Eenvoudiger: Gebruin kaart 25 zonder pauze.
Bij goede controle: Verleng de pauze tot één rustige ademhaling.

Blok 6 — Rustige beenstrekking in lussen

Zeg: “Laat je benen rustig bewegen zonder extra rek te zoeken.”
Vermijd: De deelnemer zoekt een maximale rek.
Eenvoudiger: Maak de beweging kleiner of kies kaart 47.
Bij goede controle: Vertraag de beweging zonder groter bereik.

Overgang 1 → 2	1 → 2	Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.
Overgang 2 → 3	2 → 3	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
Overgang 3 → 4	3 → 4	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 4 → 5	4 → 5	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
Overgang 5 → 6	5 → 6	Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

_____

_____

_____

Week 09 — Een rustige zitbasis

Lesplannen — kwartaal 1

Lesdoel

Een rustige zitbasis. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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.

Lesverloop (50 minuten)

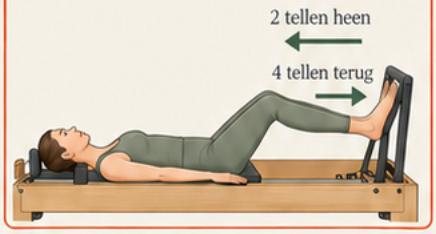
00:00	05:00	11:00	17:00	23:00	29:00	35:00	41:00	46:00
Start (5 min)	**Blok 1** (6 min)	**Blok 2** (6 min)	**Blok 3** (6 min)	**Blok 4** (6 min)	**Blok 5** (6 min)	**Blok 6** (6 min)	Afronden (5 min)	Terugkijken en afstappen (4 min)

Start (00:00–05:00)

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

Blok 1 (05:00–11:00)

Oefenkaart 09:
Voetdruk met langzame terugweg.



Blok 2 (11:00–17:00)

Oefenkaart 15:
Kleine beencirkels naar binnen.

Blok 3 (17:00–23:00)

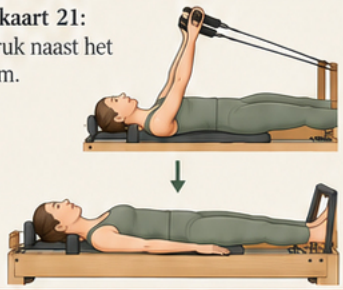
Oefenkaart 27:
Armopening in zit.

Blok 4 (23:00–29:00)

Oefenkaart 35:
Beenbeweging met ademritme.

Blok 5 (29:00–35:00)

Oefenkaart 21:
Armdruk naast het lichaam.



Blok 6 (35:00–41:00)

Oefenkaart 49:
Ademhaling in comfortabele zit.

Afronden (41:00–46:00)

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

Terugkijken en afstappen (46:00–50:00)

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

Week 09 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 1

Blok 1 — Voetdruk met langzame terugweg

Zeg: "Geef de terugweg evenveel aandacht als het wegduwen."
Vermijd: De wagen komt tegen de aanslag aan.
Eenvoudiger: Verklein het bereik en verkort de telopdracht.
Bij goede controle: Behoud het tempo gedurende een extra korte reeks.

Blok 2 — Kleine beencirkels naar binnen

Zeg: "Laat de touwen rustig blijven terwijl je richting verandert."
Vermijd: De lussen verliezen spanning.
Eenvoudiger: Verklein de cirkel en pas de opstelling aan.
Bij goede controle: Vertraag de richtingswisseling.

Blok 3 — Armopening in zit

Zeg: "Open binnen je eigen comfortabele schouderruimte."
Vermijd: De armen openen te ver.
Eenvoudiger: Maak het bereik kleiner of kies kaart 25.
Bij goede controle: Pauzeer kort bij de opening.

Blok 4 — Beenbeweging met ademritme

Zeg: "Laat je adem helpen zonder hem te forceren."
Vermijd: Het ademritme wordt belangrijker dan de bewegingscontrole.
Eenvoudiger: Adem vrij en kies kaart 11.
Bij goede controle: Behoud het ritme tijdens een iets langzamere terugweg.

Blok 5 — Armdruk naast het lichaam

Zeg: "Houd je nek vrij en maak je armen lang."
Vermijd: De schouders trekken naar de oren.
Eenvoudiger: Verklein het bereik en ondersteun de voeten.
Bij goede controle: Vertraag de terugweg.

Blok 6 — Ademhaling in comfortabele zit

Zeg: "Zoek een comfortabele zit en laat je adem rustig worden."
Vermijd: De zithouding wordt onnodig strak gehouden.
Eenvoudiger: Gebruik meer ondersteuning of kies ruglig.
Bij goede controle: Voeg een kleine schouder-ontspanning toe.

1	Overgang 1 → 2	→	Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.
2	Overgang 2 → 3	→	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
3	Overgang 3 → 4	→	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
4	Overgang 4 → 5	→	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
5	Overgang 5 → 6	→	Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

_____

_____

_____

Week 10 — Pauzes bewust gebruiken

Lesplannen — kwartaal 1

Lesdoel

Pauzes bewust gebruiken.
Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie.
Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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.

Lesverloop (50 minuten)

00:00–05:00	05:00–11:00	11:00–17:00	17:00–23:00	23:00–29:00	29:00–35:00	35:00–41:00	41:00–46:00	46:00–50:00
Start	**Blok 1** Oefenkaart 10	**Blok 2** Oefenkaart 18	**Blok 3** Oefenkaart 29	**Blok 4** Oefenkaart 38	**Blok 5** Oefenkaart 23	**Blok 6** Oefenkaart 41	**Afronden**	**Terugkijken en afstappen**

05:00–11:00 — Blok 1

Oefenkaart 10: Voetdruk met eenzijdige nadruk.

11:00–17:00 — Blok 2

Oefenkaart 18: Beenstrekking met gebogen knieën.

17:00–23:00 — Blok 3

Oefenkaart 29: Roeibeweging met middenpauze.

23:00–29:00 — Blok 4

Oefenkaart 38: Afwisselende armbeweging met controle.

29:00–35:00 — Blok 5

Oefenkaart 23: Elleboogstrekking in ruglig.

35:00–41:00 — Blok 6

Oefenkaart 41: Rustige enkelmobiliteit.

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.

Week 10 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 1

1 Blok 1 — Voetdruk met eenzijdige nadruk

Zeg: “Houd beide heupen even zwaar op de wagen.”
Vermijd: Het bekken draait naar één kant.
Eenvoudiger: Verdeel de druk weer gelijk over beide voeten.
Bij goede controle: Vertraag de beweging zonder extra scheefstand.

2 Blok 2 — Beenstrekking met gebogen knieën

Zeg: “Laat je heupen bewegen en houd je kniehoek rustig.”
Vermijd: De knieën gaan alsnog volledig op slot.
Eenvoudiger: Kies een kleiner bereik of kaart 11.
Bij goede controle: Maak de terugweg langer.

3 Blok 3 — Roeibeweging met middenpauze

Zeg: “Houd je zit rustig terwijl je de wagen stilzet.”
Vermijd: De pauze maakt de schouders gespannen.
Eenvoudiger: Gebruik kaart 25 zonder pauze.
Bij goede controle: Verleng de pauze tot één rustige ademhaling.

4 Blok 4 — Afwisselende armbeweging met controle

Zeg: “Wissel rustig en houd beide schouders breed.”
Vermijd: De romp draait naar de bewegende arm.
Eenvoudiger: Beweeg beide armen tegelijk met kaart 21.
Bij goede controle: Voeg een korte pauze tussen de wissels toe.

5 Blok 5 — Elleboogstrekking in ruglig

Zeg: “Laat je bovenarmen stil en beweeg je onderarmen.”
Vermijd: De schouders rollen naar voren.
Eenvoudiger: Verklein de strekking.
Bij goede controle: Pauzeer kort vóór het terugbuigen.

6 Blok 6 — Rustige enkelmobiliteit

Zeg: “Beweeg je enkels binnen een prettig bereik.”
Vermijd: De tenen worden hard gekromd.
Eenvoudiger: Maak kleinere bewegingen.
Bij goede controle: Maak kleine cirkels wanneer dit comfortabel is.

Overgang 1 → 2	→	Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.
Overgang 2 → 3	→	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
Overgang 3 → 4	→	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 4 → 5	→	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 5 → 6	→	Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers.
Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

_____

_____

_____

Week 11 — Aanwijzingen kort houden

Lesplannen — kwartaal 1

Lesdoel	Voor wie	Benodigdheden
Aanwijzingen kort houden. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.	Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.	Reformer met gecontroleerde voetsteun, veren, hand- en voetlussen. Geen extra accessoires nodig.

Werkwijze voor alle oefenblokken

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.

05:00–11:00

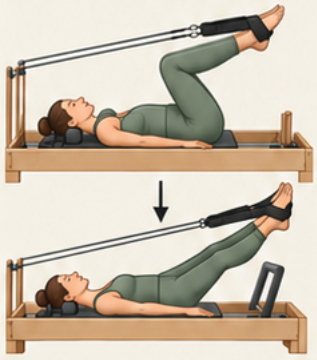
Blok 1

Oefenkaart 01:
Voetdruk met hielen.

11:00–17:00

Blok 2

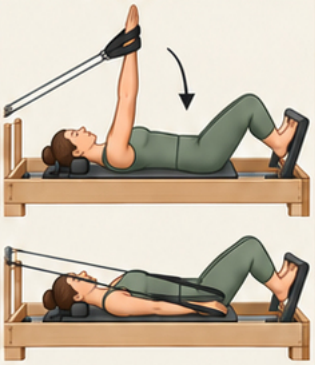
Oefenkaart 11:
Beenstrekking met voetlussen.



17:00–23:00

Blok 3

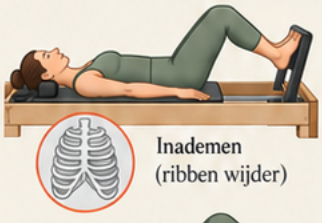
Oefenkaart 21:
Armdruk naast het lichaam.



23:00–29:00

Blok 4

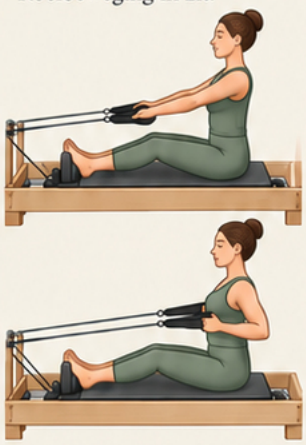
Oefenkaart 31:
Rustige ademhaling met ondersteunde voeten.



29:00–35:00

Blok 5

Oefenkaart 25:
Roeibeweging in zit.



35:00–41:00

Blok 6

Oefenkaart 42:
Schouders ontspannen in ruglig.

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.

Week 11 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 1

1 Blok 1 — Voetdruk met hielen

Zeg: "Duw vanuit beide hielen en houd je bekken rustig."
Vermijd: De knieën bewegen naar binnen.
Eenvoudiger: Maak de beweging kleiner.
Bij goede controle: Vertraag de terugweg.

2 Blok 2 — Beenstrekking met voetlussen

Zeg: "Beweeg je benen zonder je onderrug mee te trekken."
Vermijd: De benen zakken verder dan het bekken kan controleren.
Eenvoudiger: Houd de benen hoger en maak de beweging kleiner.
Bij goede controle: Vertraag de terugweg.

3 Blok 3 — Armdruk naast het lichaam

Zeg: "Houd je nek vrij en maak je armen lang."
Vermijd: De schouders trekken naar de oren.
Eenvoudiger: Verklein het bereik en ondersteun de voeten.
Bij goede controle: Vertraag de terugweg.

4 Blok 4 — Rustige ademhaling met ondersteunde voeten

Zeg: "Laat je adem vanzelf komen en gaan."
Vermijd: De deelnemer probeert overdreven diep te ademen.
Eenvoudiger: Gebruik de natuurlijke ademhaling zonder telopdracht.
Bij goede controle: Combineer de adem met een kleine armbeweging zonder weerstand.

5 Blok 5 — Roeibeweging in zit

Zeg: "Trek met je armen zonder je bovenlichaam achteruit te gooien."
Vermijd: De romp beweegt mee om de weerstand te overwinnen.
Eenvoudiger: Verklein het bereik en kies passende ondersteuning.
Bij goede controle: Voeg een korte pauze naast de romp toe.

6 Blok 6 — Schouders ontspannen in ruglig

Zeg: "Geef je schouders ruimte zonder ze naar beneden te duwen."
Vermijd: De ontspanning wordt een geforceerde houding.
Eenvoudiger: Laat de armen eenvoudig liggen.
Bij goede controle: Combineer met een kleine comfortabele armboog.

Overgang 1 → 2	→	Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.
Overgang 2 → 3	→	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 3 → 4	→	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 4 → 5	→	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
Overgang 5 → 6	→	Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

_____

_____

_____

Week 12 — Rustige overgangen oefenen

Lesplannen — kwartaal 1

Lesdoel

Rustige overgangen oefenen. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

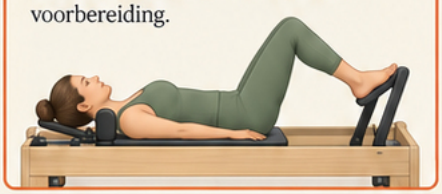
Demonstreer kort; voer een rustige reeks uit, neem pauze en herhaal alleen bij goede controle. Reserveer binnen dit blok tijd voor uitleg, aanpassing en de overgang. Gebruik de basisvariant en verklein het bereik wanneer nodig.

Tijdlijn les (50 minuten)

00:00–05:00	05:00–11:00	11:00–17:00	17:00–23:00	23:00–29:00	29:00–35:00	35:00–41:00	41:00–46:00	46:00–50:00
Start	Blok 1	Blok 2	Blok 3	Blok 4	Blok 5	Blok 6	Afronden	Terugkijken en afstappen

Start — 00:00–05:00

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



Blok 1 — 05:00–11:00

Oefenkaart 02:
Voetdruk op de voorvoeten.

Blok 2 — 11:00–17:00

Oefenkaart 14:
Kleine beencirkels naar buiten.

Blok 3 — 17:00–23:00

Oefenkaart 23:
Elleboogstrekking in ruglig.

Blok 4 — 23:00–29:00

Oefenkaart 34:
Voetdruk met bekkenbewustzijn.

Blok 5 — 29:00–35:00

Oefenkaart 27:
Armopening in zit.

Blok 6 — 35:00–41:00

Oefenkaart 43:
Kleine armboog zonder lussen.

Afronden — 41:00–46:00

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

Terugkijken en afstappen — 46:00–50:00

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

Week 12 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 1

1 Blok 1 — Voetdruk op de voorvoeten

Zeg: “Houd de druk gelijk onder beide voorvoeten.”
Vermijd: De enkels zakken ongecontroleerd weg.
Eenvoudiger: Gebruik een kleiner bereik of kies kaart 01.
Bij goede controle: Voeg een korte pauze toe in de comfortabele eindpositie.

2 Blok 2 — Kleine beencirkels naar buiten

Zeg: “Teken een kleine cirkel met een stil bekken.”
Vermijd: De cirkel wordt te groot.
Eenvoudiger: Maak een halve cirkel of keer terug naar kaart 11.
Bij goede controle: Maak alle cirkels even groot en gelijkmatig.

3 Blok 3 — Elleboogstrekking in ruglig

Zeg: “Laat je bovenarmen stil en beweeg je onderarmen.”
Vermijd: De schouders rollen naar voren.
Eenvoudiger: Verklein de strekking.
Bij goede controle: Pauzeer kort vóór het terugbuigen.

4 Blok 4 — Voetdruk met bekkenbewustzijn

Zeg: “Houd je bekken rustig terwijl de wagen beweegt.”
Vermijd: De rug wordt hard tegen de wagen gedrukt.
Eenvoudiger: Gebruik een kleiner bereik en een comfortabele middenpositie.
Bij goede controle: Voeg een korte middenpauze toe.

5 Blok 5 — Armopening in zit

Zeg: “Open binnen je eigen comfortabele schouderruimte.”
Vermijd: De armen openen te ver.
Eenvoudiger: Maak het bereik kleiner of kies kaart 25.
Bij goede controle: Pauzeer kort bij de opening.

6 Blok 6 — Kleine armboog zonder lussen

Zeg: “Stop waar je schouders comfortabel blijven.”
Vermijd: De ribben worden opgetild om verder te komen.
Eenvoudiger: Beweeg één arm tegelijk in een kleiner bereik.
Bij goede controle: Vertraag de boog.

1 Overgang 1 → 2	Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.
2 Overgang 2 → 3	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
3 Overgang 3 → 4	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
4 Overgang 4 → 5	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
5 Overgang 5 → 6	Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

_____

_____

_____

Week 13 — De basis herhalen en kiezen

Lesplannen — kwartaal 1

Lesdoel

De basis herhalen en kiezen. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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

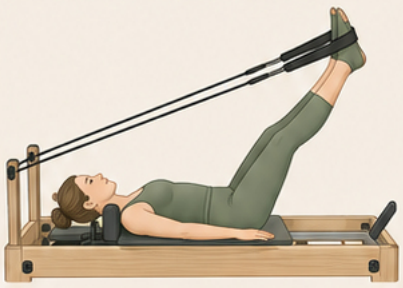
Start: Vraag hoe iedereen zich voelt. Controleer toestellen. Gebruik rustige ademhaling met ondersteunde voeten en enkele kleine voetdrukken als voorbereiding.

05:00–11:00

Blok 1: Oefenkaart 03: Voetdruk met kleine V-stand.

11:00–17:00

Blok 2: Oefenkaart 17: Beenstrekking met pauze.

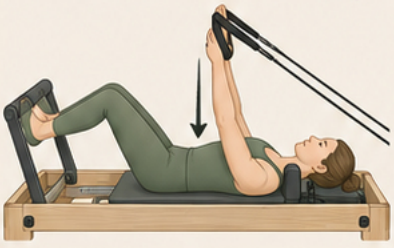


17:00–23:00

Blok 3: Oefenkaart 25: Roeibeweging in zit.

23:00–29:00

Blok 4: Oefenkaart 37: Armdruk met bekkenbewustzijn.



29:00–35:00

Blok 5: Oefenkaart 29: Roeibeweging met middenpauze.

35:00–41:00

Blok 6: Oefenkaart 44: Zittende zijwaartse verlenging.

41:00–46:00

Afronden: Gebruik rustige ademhaling in comfortabble 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.

Week 13 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 1

1 Blok 1 — Voetdruk met kleine V-stand

Zeg: “Laat je knieën dezelfde richting volgen als je tenen.”
Vermijd: De draaiing komt vooral uit de knieën.
Eenvoudiger: Maak de V-stand kleiner.
Bij goede controle: Houd een gelijkmatig tempo zonder de bekkenpositie te veranderen.

2 Blok 2 — Beenstrekking met pauze

Zeg: “Blijf ademen tijdens de pauze.”
Vermijd: De deelnemer houdt de adem vast.
Eenvoudiger: Verwijder de pauze.
Bij goede controle: Houd één extra rustige ademhaling vast.

3 Blok 3 — Roeibeweging in zit

Zeg: “Trek met je armen zonder je bovenlichaam achteruit te gooien.”
Vermijd: De romp beweegt mee om de weerstand te overwinnen.
Eenvoudiger: Verklein het bereik en kies passende ondersteuning.
Bij goede controle: Voeg een korte pauze naast de romp toe.

4 Blok 4 — Armdruk met bekkenbewustzijn

Zeg: “Laat de beweging in je armen en houd je heupen rustig.”
Vermijd: De deelnemer spant de billen voortdurend hard aan.
Eenvoudiger: Verklein de armdruk en laat de adem vrij.
Bij goede controle: Vertraag zonder extra spanning.

5 Blok 5 — Roeibeweging met middenpauze

Zeg: “Houd je zit rustig terwijl je de wagen stilzet.”
Vermijd: De pauze maakt de schouders gespannen.
Eenvoudiger: Gebruik kaart 25 zonder pauze.
Bij goede controle: Verleng de pauze tot één rustige ademhaling.

6 Blok 6 — Zittende zijwaartse verlenging

Zeg: “Maak lengte zonder in je schouder te hangen.”
Vermijd: De deelnemer zakt naar één kant.
Eenvoudiger: Blijf rechtop en gebruik alleen een ademobservatie.
Bij goede controle: Voeg een rustige ademhaling in de comfortabele eindpositie toe.

1 Overgang 1 → 2

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

2 Overgang 2 → 3

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

3 Overgang 3 → 4

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

4 Overgang 4 → 5

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

5 Overgang 5 → 6

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

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

_____

_____

_____

Professionele Pilatestrainer

Lesprogramma 365

Kwartaal 2 — Controle en coördinatie

26 inhoudspagina’s

Week 14 — Gelijkmatig tempo
Lesplannen — kwartaal 2

Lesdoel
Gelijkmatig tempo. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie
Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

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

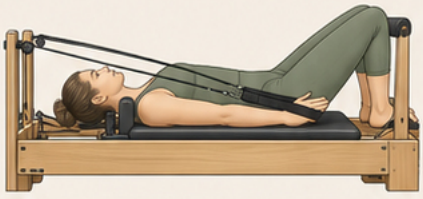
Werkwijze voor alle oefenblokken
Demonstreer kort; voer een rustige reeks uit, neem pauze en herhaal alleen bij goede controle. Reserveer binnen dit blok tijd voor uitleg, aanpassing en de overgang. Vertraag de terugweg als de basisuitvoering stabiel is.

05:00–11:00 — Blok 1
Oefenkaart 03: Voetdruk met kleine V-stand.

11:00–17:00 — Blok 2
Oefenkaart 12: Beenstrekking met kleine draaiing.

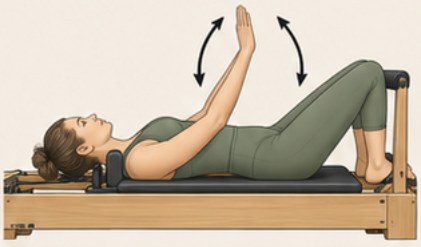
17:00–23:00 — Blok 3
Oefenkaart 22: Kleine armcirkels.

23:00–29:00 — Blok 4
Oefenkaart 33: Armdruk met rustige romp.



29:00–35:00 — Blok 5
Oefenkaart 26: Armen lang naar achteren in zit.

35:00–41:00 — Blok 6
Oefenkaart 43: Kleine armboog zonder lussen.



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.

Week 14 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 2

Blok 1 — Voetdruk met kleine V-stand

Zeg: "Laat je knieën dezelfde richting volgen als je tenen."
Vermijd: De draaiing komt vooral uit de knieën.
Eenvoudiger: Maak de V-stand kleiner.
Bij goede controle: Houd een gelijkmatig tempo zonder de bekkenpositie te veranderen.

Blok 2 — Beenstrekking met kleine draaiing

Zeg: "Laat de draaiing uit je heupen komen."
Vermijd: De draaiing wordt in knieën of enkels geforceerd.
Eenvoudiger: Keer terug naar een parallelle positie.
Bij goede controle: Behoud de kleine draaiing tijdens een korte pauze.

Blok 3 — Kleine armcirkels

Zeg: "Teken kleine cirkels en houd de schouders ontspannen."
Vermijd: De armen bewegen buiten het comfortabele schouderbereik.
Eenvoudiger: Kies alleen kaart 21.
Bij goede controle: Keer de cirkelrichting rustig om.

Blok 4 — Armdruk met rustige romp

Zeg: "Laat je armen bewegen en je romp rustig blijven."
Vermijd: De borstkas gaat met de armen mee.
Eenvoudiger: Gebruik kleinere armbewegingen of kaart 31.
Bij goede controle: Vertraag de terugweg met dezelfde romprust.

Blok 5 — Armen lang naar achteren in zit

Zeg: "Laat je borstkas rustig en je nek lang."
Vermijd: De armen worden te ver achter de romp gebracht.
Eenvoudiger: Verklein het bereik.
Bij goede controle: Vertraag het terugbrengen.

Blok 6 — Kleine armboog zonder lussen

Zeg: "Stop waar je schouders comfortabel blijven."
Vermijd: De ribben worden opgetild om verder te komen.
Eenvoudiger: Beweeg één arm tegelijk in een kleiner bereik.
Bij goede controle: Vertraag de boog.

Overgang 1 → 2	Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.
Overgang 2 → 3	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 3 → 4	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 4 → 5	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
Overgang 5 → 6	Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

_____

_____

_____

Week 15 — Bekkenrust tijdens beenwerk
Lesplannen — kwartaal 2

Lesdoel
Bekkenrust tijdens beenwerk. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie
Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

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

Werkwijze voor alle oefenblokken
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. Vertraag de terugweg als de basisuitvoering stabiel is.

Tijdschema (50 minuten)

00:00–05:00	05:00–11:00	11:00–17:00	17:00–23:00	23:00–29:00	29:00–35:00	35:00–41:00	41:00–46:00	46:00–50:00
Start	Blok 1 Kaart 04	Blok 2 Kaart 15	Blok 3 Kaart 24	Blok 4 Kaart 36	Blok 5 Kaart 28	Blok 6 Kaart 44	Afronden	Terugkijken en afstappen

Blok 1 (05:00–11:00)
Oefenkaart 04: Voetdruk met brede hielstand.

Blok 2 (11:00–17:00)
Oefenkaart 15: Kleine beencirkels naar binnen.

Blok 3 (17:00–23:00)
Oefenkaart 24: Armdruk met één ademhaling pauze.

Blok 4 (23:00–29:00)
Oefenkaart 36: Roeibeweging met rompbewustzijn.

Blok 5 (29:00–35:00)
Oefenkaart 28: Elleboogbuiging in zit.

Blok 6 (35:00–41:00)
Oefenkaart 44: Zittende zijwaartse verlenging.

Start (00:00–05:00)
Vraag hoe iedereen zich voelt. Controleer toestellen. Gebruik rustige ademhaling met ondersteunde voeten en enkele kleine voetdrukken als voorbereiding.

Afronden (41:00–46:00)
Gebruik rustige ademhaling in comfortabble zit of ruglig. Laat de inspanning afnemen. Geen maximale rek of extra zware eindserie.

Terugkijken en afstappen (46:00–50:00)
Vraag welke aanwijzing hielp en welke optie prettig was. Begeleid het veilig afstappen.
Noteer één aandachtspunt voor de volgende les.

Week 15 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 2

1 Blok 1 — Voetdruk met brede hielstand

Zeg: “Maak ruimte in je heupen zonder te forceren.”
Vermijd: De voeten draaien verder dan comfortabel is.
Eenvoudiger: Verminder de breedte en rotatie.
Bij goede controle: Vertraag het laatste deel van de terugweg.

2 Blok 2 — Kleine beencirkels naar binnen

Zeg: “Laat de touwen rustig blijven terwijl je richting verandert.”
Vermijd: De lussen verliezen spanning.
Eenvoudiger: Verklein de cirkel en pas de opstelling aan.
Bij goede controle: Vertraag de richtingswisseling.

3 Blok 3 — Armdruk met één ademhaling pauze

Zeg: “Adem door en laat je borstkas rustig blijven.”
Vermijd: De ribben komen omhoog.
Eenvoudiger: Verwijder de pauze en verminder het bereik.
Bij goede controle: Vertraag de terugweg.

4 Blok 4 — Roeibeweging met rompbewustzijn

Zeg: “Blijf rustig zitten terwijl je handen naar je toe komen.”
Vermijd: De onderrug wordt overdreven hol.
Eenvoudiger: Ondersteun de zit en verklein de beweging.
Bij goede controle: Voeg een korte pauze toe zonder houding te forceren.

5 Blok 5 — Elleboogbuiging in zit

Zeg: “Beweeg vanuit je ellebogen zonder je rug te verplaatsen.”
Vermijd: De deelnemer leunt achteruit.
Eenvoudiger: Verklein de beweging en ondersteun de zit.
Bij goede controle: Vertraag de strekking.

6 Blok 6 — Zittende zijwaartse verlenging

Zeg: “Maak lengte zonder in je schouder te hangen.”
Vermijd: De deelnemer zakt naar één kant.
Eenvoudiger: Blijf rechtop en gebruik alleen een ademobservatie.
Bij goede controle: Voeg een rustige ademhaling in de comfortabele eindpositie toe.

Overgang 1 → 2	Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.
Overgang 2 → 3	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 3 → 4	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 4 → 5	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
Overgang 5 → 6	Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

Week 16 — Armen en romp onderscheiden

Lesplannen — kwartaal 2

Lesdoel

Armen en romp onderscheiden. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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. Vertraag de terugweg als de basisuitvoering stabiel is.

00:00–05:00 — Start

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

05:00–11:00 — Blok 1

Oefenkaart 05: Voetdruk met smalle parallelstand.

11:00–17:00 — Blok 2

Oefenkaart 18: Beenstrekking met gebogen knieën.

17:00–23:00 — Blok 3

Oefenkaart 26: Armen lang naar achteren in zit.

23:00–29:00 — Blok 4

Oefenkaart 39: Zittende armbeweging met rustige basis.

29:00–35:00 — Blok 5

Oefenkaart 30: Armen afwisselend laag bewegen.

35:00–41:00 — Blok 6

Oefenkaart 45: Kleine borstkasdraaiing in zit.

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.

Week 16 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 2

Blok 1 — Voetdruk met smalle parallelstand

Zeg: “Beweeg beide benen als één rustig geheel.”
Vermijd: De benen worden tegen elkaar geklemd.
Eenvoudiger: Kies een iets bredere stand.
Bij goede controle: Voeg een korte stop halverwege toe.

Blok 2 — Beenstrekking met gebogen knieën

Zeg: “Laat je heupen bewegen en houd je kniehoek rustig.”
Vermijd: De knieën gaan alsnog volledig op slot.
Eenvoudiger: Kies een kleiner bereik of kaart 11.
Bij goede controle: Maak de terugweg langer.

Blok 3 — Armen lang naar achteren in zit

Zeg: “Laat je borstkas rustig en je nek lang.”
Vermijd: De armen worden te ver achter de romp gebracht.
Eenvoudiger: Verklein het bereik.
Bij goede controle: Vertraag het terugbrengen.

Blok 4 — Zittende armbeweging met rustige basis

Zeg: “Blijf stevig en comfortabel zitten.”
Vermijd: De deelnemer verliest de zitbalans.
Eenvoudiger: Vergroot de ondersteuning en verklein de beweging.
Bij goede controle: Vertraag het terugbrengen zonder balansverlies.

Blok 5 — Armen afwisselend laag bewegen

Zeg: “Wissel je armen en houd je borstbeen naar voren.”
Vermijd: De romp draait mee.
Eenvoudiger: Beweeg beide armen tegelijk met kaart 26.
Bij goede controle: Vertraag de wissel.

Blok 6 — Kleine borstkasdraaiing in zit

Zeg: “Draai klein en blijf boven je zitbasis.”
Vermijd: De heupen draaien mee of de nek wordt geforceerd.
Eenvoudiger: Verminder de draaiing.
Bij goede controle: Vertraag de terugkeer.

Overgang 1 → 2

1 → 2 Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.

Overgang 2 → 3

2 → 3 Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.

Overgang 3 → 4

3 → 4 Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.

Overgang 4 → 5

4 → 5 Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.

Overgang 5 → 6

5 → 6 Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

_____

_____

_____

Week 17 — Links en rechts vergelijken

Lesplannen — kwartaal 2

Lesdoel

Links en rechts vergelijken. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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. Vertraag de terugweg als de basisuitvoering stabiel is.

00:00–05:00
Start
Vraag hoe iedereen zich voelt. Controleer toestellen. Gebruik rustige ademhaling met ondersteunde voeten en enkele kleine voetadukken als voorbereiding.

05:00–11:00
Blok 1
Oefenkaart 06: Enkelbuiging met gestrekte benen.

11:00–17:00
Blok 2
Oefenkaart 11: Beenstrekking met voetlussen.

17:00–23:00
Blok 3
Oefenkaart 28: Elleboogbuiging in zit.

23:00–29:00
Blok 4
Oefenkaart 32: Bekkenpositie herkennen.

29:00–35:00
Blok 5
Oefenkaart 22: Kleine armcirkels.

35:00–41:00
Blok 6
Oefenkaart 46: Rustige schoudercirkels in zit.

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.

Blok 1 — 05:00–11:00

Oefenkaart 06: Enkelbuiging met gestrekte benen.

Blok 2 — 11:00–17:00

Oefenkaart 11: Beenstrekking met voetlussen.

Blok 3 — 17:00–23:00

Oefenkaart 28: Elleboogbuiging in zit.

Blok 4 — 23:00–29:00

Oefenkaart 32: Bekkenpositie herkennen.

Blok 5 — 29:00–35:00

Oefenkaart 22: Kleine armcirkels.

Blok 6 — 35:00–41:00

Oefenkaart 46: Rustige schoudercirkels in zit.

Week 17 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 2

Blok 1 — Enkelbuiging met gestrekte benen

Zeg: “Beweeg vanuit je enkels; houd de wagen rustig.”
Vermijd: De wagen beweegt mee met iedere hielbeweging.
Eenvoudiger: Verklein het bereik of kies gewone voetdruk.
Bij goede controle: Vertraag beide richtingen.

Blok 2 — Beenstrekking met voetlussen

Zeg: “Beweeg je benen zonder je onderrug mee te trekken.”
Vermijd: De benen zakken verder dan het bekken kan controleren.
Eenvoudiger: Houd de benen hoger en maak de beweging kleiner.
Bij goede controle: Vertraag de terugweg.

Blok 3 — Elleboogbuiging in zit

Zeg: “Beweeg vanuit je ellebogen zonder je rug te verplaatsen.”
Vermijd: De deelnemer leunt achteruit.
Eenvoudiger: Verklein de beweging en ondersteun de zit.
Bij goede controle: Vertraag de strekking.

Blok 4 — Bekkenpositie herkennen

Zeg: “Beweeg klein en zoek een rustige middenpositie.”
Vermijd: De kanteling wordt geforceerd.
Eenvoudiger: Verklein het bereik.
Bij goede controle: Herhaal zonder extra spanning in benen en schouders.

Blok 5 — Kleine armcirkels

Zeg: “Teken kleine cirkels en houd de schouders ontspannen.”
Vermijd: De armen bewegen buiten het comfortabele schouderbereik.
Eenvoudiger: Kies alleen kaart 21.
Bij goede controle: Keer de cirkelrichting rustig om.

Blok 6 — Rustige schoudercirkels in zit

Zeg: “Maak de cirkel kleiner dan je denkt.”
Vermijd: De nek beweegt mee.
Eenvoudiger: Laat de schouders rusten en adem vrij.
Bij goede controle: Verander rustig van richting.

1 → 2 — Overgang 1 → 2

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

2 → 3 — Overgang 2 → 3

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

3 → 4 — Overgang 3 → 4

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

4 → 5 — Overgang 4 → 5

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

5 → 6 — Overgang 5 → 6

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

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

_____

_____

_____

Week 18 — Beencirkels klein houden

Lesplannen — kwartaal 2

Lesdoel

Beencirkels klein houden.
Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie.
Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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. Vertraag de terugweg als de basisuitvoering stabiel is.

Lesverloop (50 minuten)

00:00–05:00	05:00–11:00	11:00–17:00	17:00–23:00	23:00–29:00	29:00–35:00	35:00–41:00	41:00–46:00	46:00–50:00
Start	**Blok 1** Oefenkaart 07	**Blok 2** Oefenkaart 14	**Blok 3** Oefenkaart 30	**Blok 4** Oefenkaart 35	**Blok 5** Oefenkaart 24	**Blok 6** Oefenkaart 47	**Afronden**	**Terugkijken en afstappen**

Blok 1 (05:00–11:00)

Oefenkaart 07: Afwisselende hielbeweging.

Blok 2 (11:00–17:00)

Oefenkaart 14: Kleine beencirkels naar buiten.

Blok 3 (17:00–23:00)

Oefenkaart 30: Armen afwisselend laag bewegen.

Blok 4 (23:00–29:00)

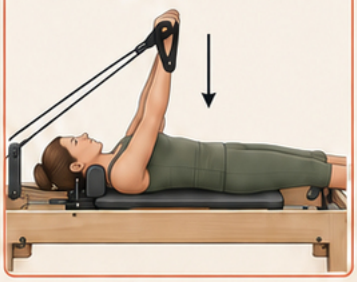
Oefenkaart 35: Beenbeweging met ademritme.

Inademen

Uitademen

Blok 5 (29:00–35:00)

Oefenkaart 24: Armdruk met één ademhaling pauze.



Blok 6 (35:00–41:00)

Oefenkaart 47: Afsluitende rustige voetdruk.

Start (00:00–05:00)

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

Afronden (41:00–46:00)

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

Terugkijken en afstappen (46:00–50:00)

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

Week 18 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 2

1 Blok 1 — Afwisselende hielbeweging

Zeg: “Wissel soepel zonder je bekken te laten kantelen.”
Vermijd: De heupen wiegen heen en weer.
Eenvoudiger: Oefen eerst beide hielen tegelijk met kaart 06.
Bij goede controle: Voeg een rustige pauze tussen de wissels toe.

2 Blok 2 — Kleine beencirkels naar buiten

Zeg: “Teken een kleine cirkel met een stil bekken.”
Vermijd: De cirkel wordt te groot.
Eenvoudiger: Maak een halve cirkel of keer terug naar kaart 11.
Bij goede controle: Maak alle cirkels even groot en gelijkmatig.

3 Blok 3 — Armen afwisselend laag bewegen

Zeg: “Wissel je armen en houd je borstbeen naar voren.”
Vermijd: De romp draait mee.
Eenvoudiger: Beweeg beide armen tegelijk met kaart 26.
Bij goede controle: Vertraag de wissel.

4 Blok 4 — Beenbeweging met ademritme

Zeg: “Laat je adem helpen zonder hem te forceren.”
Vermijd: Het ademritme wordt belangrijker dan de bewegingscontrole.
Eenvoudiger: Adem vrij en kies kaart 11.
Bij goede controle: Behoud het ritme tijdens een iets langzamere terugweg.

5 Blok 5 — Armdruk met één ademhaling pauze

Zeg: “Adem door en laat je borstkas rustig blijven.”
Vermijd: De ribben komen omhoog.
Eenvoudiger: Verwijder de pauze en verminder het bereik.
Bij goede controle: Vertraag de terugweg.

6 Blok 6 — Afsluitende rustige voetdruk

Zeg: “Breng de wagen zacht terug.”
Vermijd: De deelnemer gebruikt de afronding voor een extra zware reeks.
Eenvoudiger: Verklein de beweging.
Bij goede controle: Verleng alleen de rustige terugweg.

1 → 2 Overgang 1 → 2

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

2 → 3 Overgang 2 → 3

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

3 → 4 Overgang 3 → 4

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

4 → 5 Overgang 4 → 5

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

5 → 6 Overgang 5 → 6

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

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers.

Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

_____

_____

_____

Week 19 — Ademritme zonder druk

Lesplannen — kwartaal 2

Lesdoel

Ademritme zonder druk.
Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie.
Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

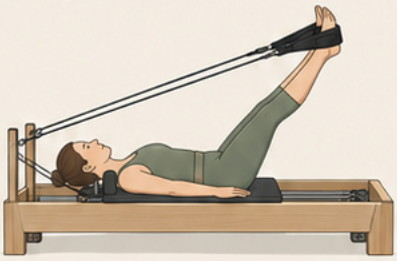
Demonstreer kort; voer een rustige reeks uit, neem pauze en herhaal alleen bij goede controle. Reserveer binnen dit blok tijd voor uitleg, aanpassing en de overgang. Vertraag de terugweg als de basisuitvoering stabiel is.

Blok 1 (05:00–11:00)

Oefenkaart 08: Voetdruk met middenpauze.

Blok 2 (11:00–17:00)

Oefenkaart 17: Beenstrekking met pauze.



Blok 3 (17:00–23:00)

Oefenkaart 22: Kleine armcirkels.

Blok 4 (23:00–29:00)

Oefenkaart 38: Afwisselende armbeweging met controle.

Blok 5 (29:00–35:00)

Oefenkaart 26: Armen lang naar achteren in zit.

Blok 6 (35:00–41:00)

Oefenkaart 48: Rustige beenstrekking in lussen.

Tijdlijn van de les (50 minuten)

00:00–05:00	**Start:** Vraag hoe iedereen zich voelt. Controleer toestellen. Gebruik rustige ademhaling met ondersteunde voeten en enkele kleine voetdrukken als voorbereiding.
05:00–11:00	**Blok 1:** Oefenkaart 08: Voetdruk met middenpauze.
11:00–17:00	**Blok 2:** Oefenkaart 17: Beenstrekking met pauze.
17:00–23:00	**Blok 3:** Oefenkaart 22: Kleine armcirkels.
23:00–29:00	**Blok 4:** Oefenkaart 38: Afwisselende armbeweging met controle.
29:00–35:00	**Blok 5:** Oefenkaart 26: Armen lang naar achteren in zit.
35:00–41:00	**Blok 6:** Oefenkaart 48: Rustige beenstrekking in lussen.
41:00–46:00	**Afronden:** Gebruik rustige ademhaling in comfortabble 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.

Week 19 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 2

Blok 1 — Voetdruk met middenpauze

Zeg: “Stop de wagen zonder je adem vast te houden.”
Vermijd: De pauze wordt met spanning in nek en schouders gemaakt.
Eenvoudiger: Sla de pauze over en kies kaart 01.
Bij goede controle: Verleng de pauze tot één rustige ademhaling.

Blok 2 — Beenstrekking met pauze

Zeg: “Blijf ademen tijdens de pauze.”
Vermijd: De deelnemer houdt de adem vast.
Eenvoudiger: Verwijder de pauze.
Bij goede controle: Houd één extra rustige ademhaling vast.

Blok 3 — Kleine armcirkels

Zeg: “Teken kleine cirkels en houd de schouders ontspannen.”
Vermijd: De armen bewegen buiten het comfortabele schouderbereik.
Eenvoudiger: Kies alleen kaart 21.
Bij goede controle: Keer de cirkelrichting rustig om.

Blok 4 — Afwisstelende armbeweging met controle

Zeg: “Wissel rustig en houd beide schouders breed.”
Vermijd: De romp draait naar de bewegende arm.
Eenvoudiger: Beweeg beide armen tegelijk met kaart 21.
Bij goede controle: Voeg een korte pauze tussen de wissels toe.

Blok 5 — Armen lang naar achteren in zit

Zeg: “Laat je borstkas rustig en je nek lang.”
Vermijd: De armen worden te ver achter de romp gebracht.
Eenvoudiger: Verklein het bereik.
Bij goede controle: Vertraag het terugbrengen.

Blok 6 — Rustige beenstrekking in lussen

Zeg: “Laat je benen rustig bewegen zonder extra rek te zoeken.”
Vermijd: De deelnemer zoekt een maximale rek.
Eenvoudiger: Maak de beweging kleiner of kies kaart 47.
Bij goede controle: Vertraag de beweging zonder groter bereik.

1	**Overgang 1 → 2**	→	Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.
2	**Overgang 2 → 3**	→	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
3	**Overgang 3 → 4**	→	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
4	**Overgang 4 → 5**	→	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
5	**Overgang 5 → 6**	→	Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers.
Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig?
Noteer dit na de les.

Week 20 — Zittend armwerk verfijnen

Lesplannen — kwartaal 2

Lesdoel

Zittend armwerk verfijnen. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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. Vertraag de terugweg als de basisuitvoering stabiel is.

00:00–05:00	05:00–11:00	11:00–17:00	17:00–23:00	23:00–29:00	29:00–35:00	35:00–41:00	41:00–46:00	46:00–50:00
Start	Blok 1	Blok 2	Blok 3	Blok 4	Blok 5	Blok 6	Afronden	Terugkijken

00:00–05:00 — Start

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

05:00–11:00 — Blok 1

Oefenkaart 09: Voetdruk met langzame terugweg.

11:00–17:00 — Blok 2

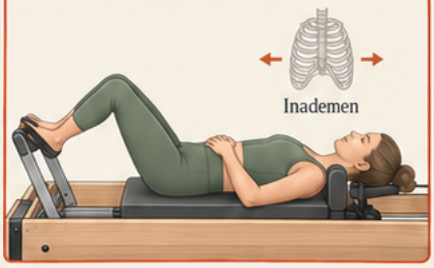
Oefenkaart 20: Beenstrekking met rustige wissel.

17:00–23:00 — Blok 3

Oefenkaart 24: Armdruk met één ademhaling pauze.

23:00–29:00 — Blok 4

Oefenkaart 31: Rustige ademhaling met ondersteunde voeten.

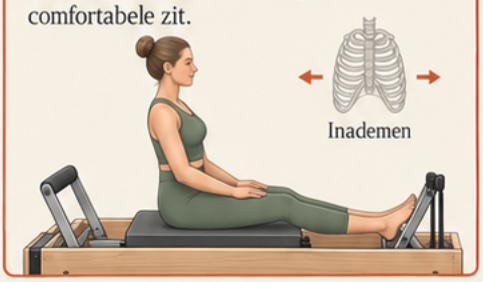


29:00–35:00 — Blok 5

Oefenkaart 28: Elleboogbuiging in zit.

35:00–41:00 — Blok 6

Oefenkaart 49: Ademhaling in comfortabele zit.



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.

Week 20 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 2

Blok 1 — Voetdruk met langzame terugweg

Zeg: "Geef de terugweg evenveel aandacht als het wegduwen."

Vermijd: De wagen komt tegen de aanslag aan.

Eenvoudiger: Verklein het bereik en verkort de telopdracht.

Bij goede controle: Behoud het tempo gedurende een extra korte reeks.

Blok 2 — Beenstrekking met rustige wissel

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

Vermijd: De voeten draaien tijdens een onrustige beweging.

Eenvoudiger: Kies één stand voor de hele reeks.

Bij goede controle: Wissel na iedere gecontroleerde herhaling.

Blok 3 — Armdruk met één ademhaling pauze

Zeg: "Adem door en laat je borstkas rustig blijven."

Vermijd: De ribben komen omhoog.

Eenvoudiger: Verwijder de pauze en verminder het bereik.

Bij goede controle: Verlraag de terugweg.

Blok 4 — Rustige ademhaling met ondersteunde voeten

Zeg: "Laat je adem vanzelf komen en gaan."

Vermijd: De deelnemer probeert overdreven diep te ademen.

Eenvoudiger: Gebruik de natuurlijke ademhaling zonder telopdracht.

Bij goede controle: Combineer de adem met een kleine armbeweging weerstand.

Blok 5 — Elleboogbuiging in zit

Zeg: "Beweeg vanuit je ellebogen zonder je rug te verplaatsen."

Vermijd: De deelnemer leunt achteruit.

Eenvoudiger: Verklein de beweging en ondersteun de zit.

Bij goede controle: Verlraag de strekking.

Blok 6 — Ademhaling in comfortabele zit

Zeg: "Zoek een comfortabele zit en laat je adem rustig worden."

Vermijd: De zithouding wordt onnodig strak gehouden.

Eenvoudiger: Gebruik meer ondersteuning of kies ruglig.

Bij goede controle: Voeg een kleine schouder-ontspanning toe.

1	Overgang 1 → 2:	Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.	→ 2
2	Overgang 2 → 3:	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.	→ 3
3	Overgang 3 → 4:	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.	→ 4
4	Overgang 4 → 5:	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.	→ 5
5	Overgang 5 → 6:	Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.	→ 6

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

Week 21 — Middenpauzes met controle

Lesplannen — kwartaal 2

Lesdoel

Middenpauzes met controle. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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. Vertraag de terugweg als de basisuitvoering stabiel is.

Lesverloop (50 minuten)

00:00–05:00	**Start:** Vraag hoe iedereen zich voelt. Controleer toestellen. Gebruik rustige ademhaling met ondersteunde voeten en enkele kleine voetdrukken als voorbereiding.
05:00–11:00	**Blok 1:** Oefenkaart 10: Voetdruk met eenzijdige nadruk.
11:00–17:00	**Blok 2:** Oefenkaart 13: Benen zakken en heffen.
17:00–23:00	**Blok 3:** Oefenkaart 26: Armen lang naar achteren in zit.
23:00–29:00	**Blok 4:** Oefenkaart 34: Voetdruk met bekkenbewustzijn.
29:00–35:00	**Blok 5:** Oefenkaart 30: Armen afwisselend laag bewegen.
35:00–41:00	**Blok 6:** Oefenkaart 41: Rustige enkelmobiliteit.
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.

Blok 1 (05:00–11:00)

Oefenkaart 10: Voetdruk met eenzijdige nadruk.

Blok 2 (11:00–17:00)

Oefenkaart 13: Benen zakken en heffen.

Blok 3 (17:00–23:00)

Oefenkaart 26: Armen lang naar achteren in zit.

Blok 4 (23:00–29:00)

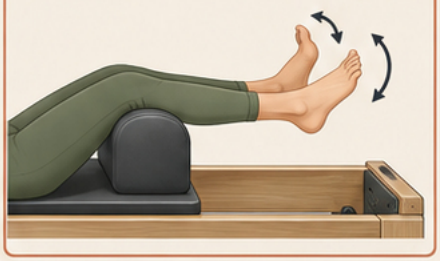
Oefenkaart 34: Voetdruk met bekkenbewustzijn.

Blok 5 (29:00–35:00)

Oefenkaart 30: Armen afwisselend laag bewegen.

Blok 6 (35:00–41:00)

Oefenkaart 41: Rustige enkelmobiliteit.



Afronden (41:00–46:00)

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

Terugkijken en afstappen (46:00–50:00)

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

Week 21 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 2

1 Blok 1 — Voetdruk met eenzijdige nadruk

Zeg: “Houd beide heupen even zwaar op de wagen.”
Vermijd: Het bekken draait naar één kant.
Eenvoudiger: Verdeel de druk weer gelijk over beide voeten.
Bij goede controle: Vertraag de beweging zonder extra scheefstand.

2 Blok 2 — Benen zakken en heffen

Zeg: “Stop vóór je rug of bekken mee gaat bewegen.”
Vermijd: Het bewegingsbereik wordt groter dan de controle.
Eenvoudiger: Buig de knieën iets en houd de benen hoger.
Bij goede controle: Vertraag het zakken.

3 Blok 3 — Armen lang naar achteren in zit

Zeg: “Laat je borstkas rustig en je nek lang.”
Vermijd: De armen worden te ver achter de romp gebracht.
Eenvoudiger: Verklein het bereik.
Bij goede controle: Vertraag het terugbrengen.

4 Blok 4 — Voetdruk met bekkenbewustzijn

Zeg: “Houd je bekken rustig terwijl de wagen beweegt.”
Vermijd: De rug wordt hard tegen de wagen gedrukt.
Eenvoudiger: Gebruik een kleiner bereik en een comfortabele middenpositie.
Bij goede controle: Voeg een korte middenpauze toe.

5 Blok 5 — Armen afwisselend laag bewegen

Zeg: “Wissel je armen en houd je borstbeen naar voren.”
Vermijd: De romp draait mee.
Eenvoudiger: Beweeg beide armen tegelijk met kaart 26.
Bij goede controle: Vertraag de wissel.

6 Blok 6 — Rustige enkelmobiliteit

Zeg: “Beweeg je enkels binnen een prettig bereik.”
Vermijd: De tenen worden hard gekromd.
Eenvoudiger: Maak kleinere bewegingen.
Bij goode controle: Maak kleine cirkels wanneer dit comfortabiel is.

Overgang 1 → 2	Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.
Overgang 2 → 3	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
Overgang 3 → 4	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 4 → 5	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
Overgang 5 → 6	Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

_____

_____

_____

Week 22 — Weerstand bewust kiezen

Lesplannen — kwartaal 2

Lesdoel

Weerstand bewust kiezen.
Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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. Vertraag de terugweg als de basisuitvoering stabiel is.

Tijdlijn les (50 minuten)

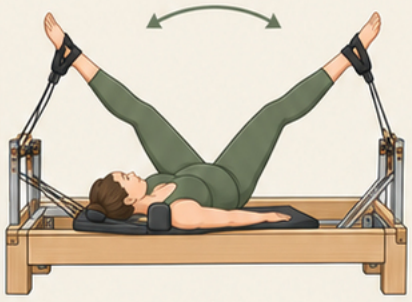
00:00–05:00	05:00–11:00	11:00–17:00	17:00–23:00	23:00–29:00	29:00–35:00	35:00–41:00	41:00–46:00	46:00–50:00
Start	**Blok 1** Oefenkaart 01	**Blok 2** Oefenkaart 16	**Blok 3** Oefenkaart 28	**Blok 4** Oefenkaart 37	**Blok 5** Oefenkaart 22	**Blok 6** Oefenkaart 42	**Afronden**	**Terugkijken en afstappen**

Blok 1 — 05:00–11:00

Oefenkaart 01: Voetdruk met hielen.

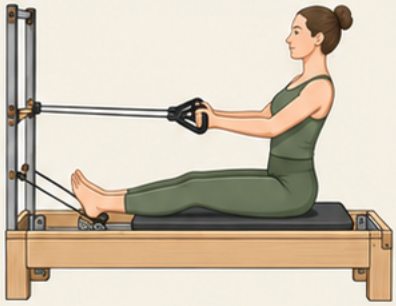
Blok 2 — 11:00–17:00

Oefenkaart 16: Benen openen en sluiten.



Blok 3 — 17:00–23:00

Oefenkaart 28: Elleboogbuiging in zit.

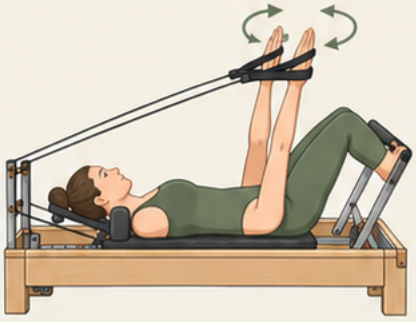


Blok 4 — 23:00–29:00

Oefenkaart 37: Armdruk met bekkenbewustzijn.

Blok 5 — 29:00–35:00

Oefenkaart 22: Kleine armcirkels.



Blok 6 — 35:00–41:00

Oefenkaart 42: Schouders ontspannen in ruglig.

Start — 00:00–05:00

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

Afronden — 41:00–46:00

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

Terugkijken en afstappen — 46:00–50:00

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

Week 22 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 2

1 Blok 1 — Voetdruk met hielen

Zeg: “Duw vanuit beide hielen en houd je bekken rustig.”
Vermijd: De knieën bewegen naar binnen.
Eenvoudiger: Maak de beweging kleiner.
Bij goede controle: Vertraag de terugweg.

2 Blok 2 — Benen openen en sluiten

Zeg: “Blijf binnen de ruimte die je heupen prettig vinden.”
Vermijd: De benen openen verder dan controleerbaar is.
Eenvoudiger: Verminder het bereik.
Bij goede controle: Voeg een korte pauze toe vóór het sluiten.

3 Blok 3 — Elleboogbuiging in zit

Zeg: “Beweeg vanuit je ellebogen zonder je rug te verplaatsen.”
Vermijd: De deelnemer leunt achteruit.
Eenvoudiger: Verklein de beweging en ondersteun de zit.
Bij goede controle: Vertraag de strekking.

4 Blok 4 — Armdruk met bekkenbewustzijn

Zeg: “Laat de beweging in je armen en houd je heupen rustig.”
Vermijd: De deelnemer spant de billen voortdurend hard aan.
Eenvoudiger: Verklein de armdruk en laat de adem vrij.
Bij goede controle: Vertraag zonder extra spanning.

5 Blok 5 — Kleine armcirkels

Zeg: “Teken kleine cirkels en houd de schouders ontspannen.”
Vermijd: De armen bewegen buiten het comfortabele schouderbereik.
Eenvoudiger: Kies alleen kaart 21.
Bij goede controle: Keer de cirkelrichting rustig om.

6 Blok 6 — Schouders ontspannen in ruglig

Zeg: “Geef je schouders ruimte zonder ze naar beneden te duwen.”
Vermijd: De ontspanning wordt een geforceerde houding.
Eenvoudiger: Laat de armen eenvoudig liggen.
Bij goede controle: Combineer met een kleine comfortabele armboog.

1	Overgang 1 → 2	Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.
2	Overgang 2 → 3	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
3	Overgang 3 → 4	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
4	Overgang 4 → 5	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
5	Overgang 5 → 6	Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

Week 23 — Eén aanwijzing per reeks

Lesplannen — kwartaal 2

Lesdoel

Eén aanwijzing per reeks.
Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie.
Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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. Vertraag de terugweg als de basisuitvoering stabiel is.

05:00–11:00 — Blok 1

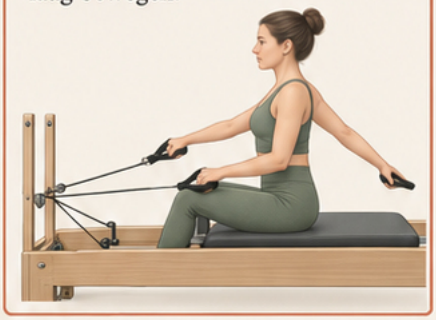
Oefenkaart 02: Voetdruk op de voorvoeten.

11:00–17:00 — Blok 2

Oefenkaart 19: Beenstrekking met gelijkmatige druk.

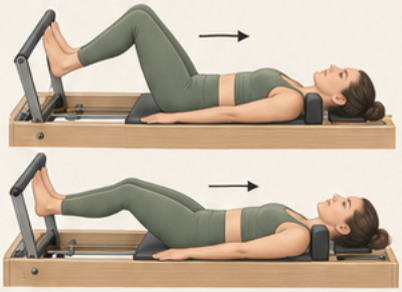
17:00–23:00 — Blok 3

Oefenkaart 30: Armen afwisselend laag bewegen.



23:00–29:00 — Blok 4

Oefenkaart 40: Rompcontrole in een korte reeks.



29:00–35:00 — Blok 5

Oefenkaart 24: Armdruk met één ademhaling pauze.

35:00–41:00 — Blok 6

Oefenkaart 43: Kleine armboog zonder lussen.

Tijdlijn van de les (50 minuten)

00:00–05:00	**Start:** Vraag hoe iedereen zich voelt. Controleer toestellen. Gebruik rustige ademhaling met ondersteunde voeten en enkele kleine voetdrukken als voorbereiding.
05:00–11:00	**Blok 1:** Oefenkaart 02: Voetdruk op de voorvoeten.
11:00–17:00	**Blok 2:** Oefenkaart 19: Beenstrekking met gelijkmatige druk.
17:00–23:00	**Blok 3:** Oefenkaart 30: Armen afwisselend laag bewegen.
23:00–29:00	**Blok 4:** Oefenkaart 40: Rompcontrole in een korte reeks.
29:00–35:00	**Blok 5:** Oefenkaart 24: Armdruk met één ademhaling pauze.
35:00–41:00	**Blok 6:** Oefenkaart 43: Kleine armboog zonder lussen.
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.

Week 23 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 2

Blok 1 — Voetdruk op de voorvoeten

Zeg: “Houd de druk gelijk onder beide voorvoeten.”
Vermijd: De enkels zakken ongecontroleerd weg.
Eenvoudiger: Gebruik een kleiner bereik of kies kaart 01.
Bij goede controle: Voeg een korte pauze toe in de comfortabele eindpositie.

Blok 2 — Beenstrekking met gelijkmatige druk

Zeg: “Voel beide lussen even duidelijk.”
Vermijd: Eén been beweegt sneller.
Eenvoudiger: Verminder bereik en tempo.
Bij goede controle: Voeg een korte stop halverwege toe.

Blok 3 — Armen afwisselend laag bewegen

Zeg: “Wissel je armen en houd je borstbeen naar voren.”
Vermijd: De romp draait mee.
Eenvoudiger: Beweeg beide armen tegelijk met kaart 26.
Bij goede controle: Vertraag de wissel.

Blok 4 — Rompcontrole in een korte reeks

Zeg: “Kies kwaliteit boven extra herhalingen.”
Vermijd: De reeks wordt sneller naarmate de deelnemer moe wordt.
Eenvoudiger: Doe één herhaling en neem rust.
Bij goede controle: Behoud dezelfde kwaliteit tijdens één extra korte reeks.

Blok 5 — Armdruk met één ademhaling pauze

Zeg: “Adem door en laat je borstkas rustig blijven.”
Vermijd: De ribben komen omhoog.
Eenvoudiger: Verwijder de pauze en verminder het bereik.
Bij goede controle: Vertraag de terugweg.

Blok 6 — Kleine armboog zonder lussen

Zeg: “Stop waar je schouders comfortabel blijven.”
Vermijd: De ribben worden opgetild om verder te komen.
Eenvoudiger: Beweeg één arm tegelijk in een kleiner bereik.
Bij goede controle: Vertraag de boog.

1	Overgang 1 → 2	→	Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.
2	Overgang 2 → 3	→	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
3	Overgang 3 → 4	→	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
4	Overgang 4 → 5	→	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
5	Overgang 5 → 6	→	Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

_____

_____

_____

Week 24 — Rust tussen inspanningen

Lesplannen — kwartaal 2

Lesdoel

Rust tussen inspanningen. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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. Vertraag de terugweg als de basisuitvoering stabiel is.

Lesverloop (50 minuten)

00:00–05:00	→	05:00–11:00	→	11:00–17:00	→	17:00–23:00	→	23:00–29:00	→	29:00–35:00	→	35:00–41:00	→	41:00–46:00	→	46:00–50:00
Start		**Blok 1** Oefenkaart 03		**Blok 2** Oefenkaart 12		**Blok 3** Oefenkaart 22		**Blok 4** Oefenkaart 33		**Blok 5** Oefenkaart 26		**Blok 6** Oefenkaart 44		**Afronden**		**Terugkijken en afstappen**

Start (00:00–05:00)

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

Blok 1 (05:00–11:00)

Oefenkaart **03**: Voetdruk met kleine V-stand.

Blok 2 (11:00–17:00)

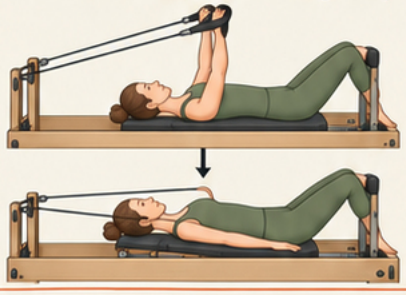
Oefenkaart **12**: Beenstrekking met kleine draaiing.

Blok 3 (17:00–23:00)

Oefenkaart **22**: Kleine armcirkels.

Blok 4 (23:00–29:00)

Oefenkaart **33**: Armdruk met rustige romp.



Blok 5 (29:00–35:00)

Oefenkaart **26**: Armen lang naar achteren in zit.

Blok 6 (35:00–41:00)

Oefenkaart **44**: Zittende zijwaartse verlenging.

Afronden (41:00–46:00)

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

Terugkijken en afstappen (46:00–50:00)

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

Week 24 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 2

Blok 1 — Voetdruk met kleine V-stand 1

Zeg: "Laat je knieën dezelfde richting volgen als je tenen."
Vermijd: De draaiing komt vooral uit de knieën.
Eenvoudiger: Maak de V-stand kleiner.
Bij goede controle: Houd een gelijkmatig tempo zonder de bekkenpositie te veranderen.

Blok 2 — Beenstrekking met kleine draaiing 2

Zeg: "Laat de draaiing uit je heupen komen."
Vermijd: De draaiing wordt in knieën of enkels geforceerd.
Eenvoudiger: Keer terug naar een parallelle positie.
Bij goede controle: Behoud de kleine draaiing tijdens een korte pauze.

Blok 3 — Kleine armcirkels 3

Zeg: "Teken kleine cirkels en houd de schouders ontspannen."
Vermijd: De armen bewegen buiten het comfortabele schouderbereik.
Eenvoudiger: Kies alleen kaart 21.
Bij goede controle: Keer de cirkelrichting rustig om.

Blok 4 — Armdruk met rustige romp 4

Zeg: "Laat je armen bewegen en je romp rustig blijven."
Vermijd: De borstkas gaat met de armen mee.
Eenvoudiger: Gebruik kleinere armbewegingen of kaart 31.
Bij goede controle: Vertraag de terugweg met dezelfde romprust.

Blok 5 — Armen lang naar achteren in zit 5

Zeg: "Laat je borstkas rustig en je nek lang."
Vermijd: De armen worden te ver achter de romp gebracht.
Eenvoudiger: Verklein het bereik.
Bij goede controle: Vertraag het terugbrengen.

Blok 6 — Zittende zijwaartse verlenging 6

Zeg: "Maak lengte zonder in je schouder te hangen."
Vermijd: De deelnemer zakt naar één kant.
Eenvoudiger: Blijf rechtop en gebruik alleen een ademobservatie.
Bij goede controle: Voeg een rustige ademhaling in de comfortabele eindpositie toe.

Overgang 1 → 2	1 → 2	Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.
Overgang 2 → 3	2 → 3	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 3 → 4	3 → 4	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 4 → 5	4 → 5	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
Overgang 5 → 6	5 → 6	Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

_____

_____

_____

Week 25 — Twee lesblokken verbinden

Lesplannen — kwartaal 2

Lesdoel

Twee lesblokken verbinden. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

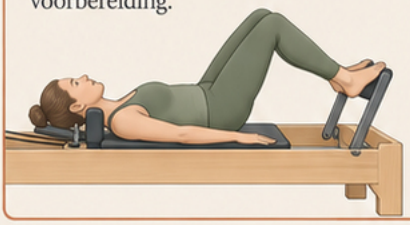
Werkwijze voor alle oefenblokken

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. Vertraag de terugweg als de basisuitvoering stabiel is.

00:00–05:00

Start

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



05:00–11:00

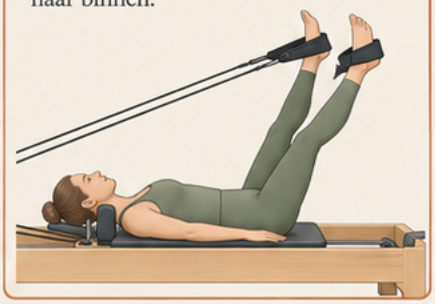
Blok 1

Oefenkaart 04: Voetdruk met brede hielstand.

11:00–17:00

Blok 2

Oefenkaart 15: Kleine beencirkels naar binnen.



17:00–23:00

Blok 3

Oefenkaart 24: Armdruk met één ademhaling pauze.

23:00–29:00

Blok 4

Oefenkaart 36: Roeibeweging met rompbewustzijn.

29:00–35:00

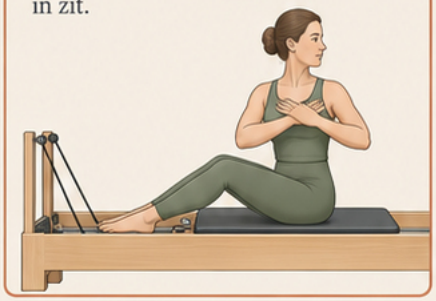
Blok 5

Oefenkaart 28: Elleboogbuiging in zit.

35:00–41:00

Blok 6

Oefenkaart 45: Kleine borstkasdraaiing in zit.



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.

Week 25 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 2

Blok 1 — Voetdruk met brede hielstand

Zeg: “Maak ruimte in je heupen zonder te forceren.”
Vermijd: De voeten draaien verder dan comfortabel is.
Eenvoudiger: Verminder de breedte en rotatie.
Bij goede controle: Vertraag het laatste deel van de terugweg.

Blok 2 — Kleine beencirkels naar binnen

Zeg: “Laat de touwen rustig blijven terwijl je richting verandert.”
Vermijd: De lussen verliezen spanning.
Eenvoudiger: Verklein de cirkel en pas de opstelling aan.
Bij goede controle: Vertraag de richtingswisseling.

Blok 3 — Armdruk met één ademhaling pauze

Zeg: “Adem door en laat je borstkas rustig blijven.”
Vermijd: De ribben komen omhoog.
Eenvoudiger: Verwijder de pauze en verminder het bereik.
Bij goede controle: Vertraag de terugweg.

Blok 4 — Roeibeweging met rompbewustzijn

Zeg: “Blijf rustig zitten terwijl je handen naar je toe komen.”
Vermijd: De onderrug wordt overdreven hol.
Eenvoudiger: Ondersteun de zit en verklein de beweging.
Bij goede controle: Voeg een korte pauze toe zonder houding te forceren.

Blok 5 — Elleboogbuiging in zit

Zeg: “Beweeg vanuit je ellebogen zonder je rug te verplaatsen.”
Vermijd: De deelnemer leunt achteruit.
Eenvoudiger: Verklein de beweging en ondersteun de zit.
Bij goede controle: Vertraag de strekking.

Blok 6 — Kleine borstkasdraaiing in zit

Zeg: “Draai klein en blijf boven je zitbasis.”
Vermijd: De heupen draaien mee of de nek wordt geforceerd.
Eenvoudiger: Verminder de draaiing.
Bij goede controle: Vertraag de terugkeer.

1	Overgang 1 → 2	→	Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.
2	Overgang 2 → 3	→	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
3	Overgang 3 → 4	→	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
4	Overgang 4 → 5	→	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
5	Overgang 5 → 6	→	Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

_____

_____

_____

Week 26 — Controle evalueren

Lesplannen — kwartaal 2

Lesdoel

Controle evalueren. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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. Vertraag de terugweg als de basisuitvoering stabiel is.

00:00–05:00

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

05:00–11:00

Blok 1: Oefenkaart 05: Voetdruk met smalle parallelstand.

11:00–17:00

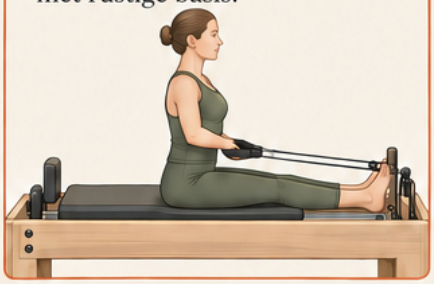
Blok 2: Oefenkaart 18: Beenstrekking met gebogen knieën.

17:00–23:00

Blok 3: Oefenkaart 26: Armen lang naar achteren in zit.

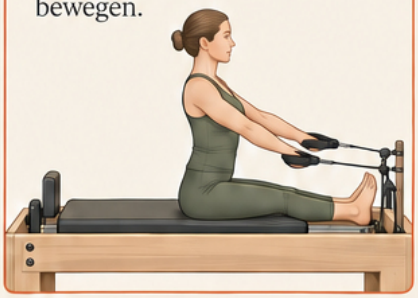
23:00–29:00

Blok 4: Oefenkaart 39: Zittende armbeweging met rustige basis.



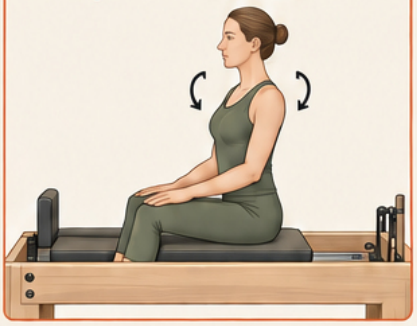
29:00–35:00

Blok 5: Oefenkaart 30: Armen afwisselend laag bewegen.



35:00–41:00

Blok 6: Oefenkaart 46: Rustige schoudercirkels in zit.



41:00–46:00

Afronden: Gebruik rustige ademhaling in comfortabele zit of ruglig. Laat de inspanning afnemem. 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.

Week 26 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 2

1 Blok 1 — Voetdruk met smalle parallelstand

Zeg: “Beweeg beide benen als één rustig geheel.”
Vermijd: De benen worden tegen elkaar geklemd.
Eenvoudiger: Kies een iets bredere stand.
Bij goede controle: Voeg een korte stop halverwege toe.

2 Blok 2 — Beenstrekking met gebogen knieën

Zeg: “Laat je heupen bewegen en houd je kniehoek rustig.”
Vermijd: De knieën gaan alsnog volledig op slot.
Eenvoudiger: Kies een kleiner bereik of kaart 11.
Bij goede controle: Maak de terugweg langer.

3 Blok 3 — Armen lang naar achteren in zit

Zeg: “Laat je borstkas rustig en je nek lang.”
Vermijd: De armen worden te ver achter de romp gebracht.
Eenvoudiger: Verklein het bereik.
Bij goede controle: Vertraag het terugbrengen.

4 Blok 4 — Zittende armbeweging met rustige basis

Zeg: “Blijf stevig en comfortabel zitten.”
Vermijd: De deelnemer verliest de zitbalans.
Eenvoudiger: Vergroot de ondersteuning en verklein de beweging.
Bij goede controle: Vertraag het terugbrengen zonder balansverlies.

5 Blok 5 — Armen afwisselend laag bewegen

Zeg: “Wissel je armen en houd je borstbeen naar voren.”
Vermijd: De romp draait mee.
Eenvoudiger: Beweeg beide armen tegelijk met kaart 26.
Bij goede controle: Vertraag de wissel.

6 Blok 6 — Rustige schoudercirkels in zit

Zeg: “Maak de cirkel kleiner dan je denkt.”
Vermijd: De nek beweegt mee.
Eenvoudiger: Laat de schouders rusten en adem vrij.
Bij goede controle: Vertander rustig van richting.

1 → 2 Overgang 1 → 2

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

2 → 3 Overgang 2 → 3

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

3 → 4 Overgang 3 → 4

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

4 → 5 Overgang 4 → 5

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

5 → 6 Overgang 5 → 6

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

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

_____

_____

_____

Professionele Pilatestrainer

Lesprogramma 365

Kwartaal 3 — Afwisseling en samenhang

26 inhoudspagina's

Week 27 — Verschillende voetstanden

Lesplannen — kwartaal 3

Lesdoel

Verschillende voetstanden. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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. Voeg alleen bij goede controle een korte pauze toe.

Tijdschema (50 minuten)

00:00–05:00	**Start:** Vraag hoe iedereen zich voelt. Controleer toestellen. Gebruik rustige ademhaling met ondersteunde voeten en enkele kleine voetdrukken als voorbereiding.
05:00–11:00	**Blok 1:** Oefenkaart 05: Voetdruk met smalle parallelstand.
11:00–17:00	**Blok 2:** Oefenkaart 13: Benen zakken en heffen.
17:00–23:00	**Blok 3:** Oefenkaart 23: Elleboogstrekking in ruglig.
23:00–29:00	**Blok 4:** Oefenkaart 35: Beenbeweging met ademritme.
29:00–35:00	**Blok 5:** Oefenkaart 27: Armopening in zit.
35:00–41:00	**Blok 6:** Oefenkaart 45: Kleine borstkasdraaiing in zit.
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.

Blok 1 (05:00–11:00)

Oefenkaart 05: Voetdruk met smalle parallelstand.

Blok 2 (11:00–17:00)

Oefenkaart 13: Benen zakken en heffen.

Blok 3 (17:00–23:00)

Oefenkaart 23: Elleboogstrekking in ruglig.

Blok 4 (23:00–29:00)

Oefenkaart 35: Beenbeweging met ademritme.

Blok 5 (29:00–35:00)

Oefenkaart 27: Armopening in zit.

Blok 6 (35:00–41:00)

Oefenkaart 45: Kleine borstkasdraaiing in zit.

Week 27 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 3

1 Blok 1 — Voetdruk met smalle parallelstand

Zeg: “Beweeg beide benen als één rustig geheel.”
Vermijd: De benen worden tegen elkaar geklemd.
Eenvoudiger: Kies een iets bredere stand.
Bij goede controle: Voeg een korte stop halverwege toe.

2 Blok 2 — Benen zakken en heffen

Zeg: “Stop vóór je rug of bekken mee gaat bewegen.”
Vermijd: Het bewegingsbereik wordt groter dan de controle.
Eenvoudiger: Buig de knieën iets en houd de benen hoger.
Bij goede controle: Vertraag het zakken.

3 Blok 3 — Elleboogstrekking in ruglig

Zeg: “Laat je bovenarmen stil en beweeg je onderarmen.”
Vermijd: De schouders rollen naar voren.
Eenvoudiger: Verklein de strekking.
Bij goede controle: Pauzeer kort vóór het terugbuigen.

4 Blok 4 — Beenbeweging met ademritme

Zeg: “Laat je adem helpen zonder hem te forceren.”
Vermijd: Het ademritme wordt belangrijker dan de bewegingscontrole.
Eenvoudiger: Adem vrij en kies kaart 11.
Bij goede controle: Behoud het ritme tijdens een iets langzamere terugweg.

5 Blok 5 — Armopening in zit

Zeg: “Open binnen je eigen comfortabele schouderruimte.”
Vermijd: De armen openen te ver.
Eenvoudiger: Maak het bereik kleiner of kies kaart 25.
Bij goede controle: Pauzeer kort bij de opening.

6 Blok 6 — Kleine borstkasdraaiing in zit

Zeg: “Draai klein en blijf boven je zitbasis.”
Vermijd: De heupen draaien mee of de nek wordt geforceerd.
Eenvoudiger: Verminder de draaiing.
Bij goede controle: Vertraag de terugkeer.

Overgang 1 → 2	Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.
Overgang 2 → 3	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 3 → 4	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 4 → 5	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
Overgang 5 → 6	Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

_____

_____

_____

Week 28 — Een vloeiende beenreeks

Lesplannen — kwartaal 3

Lesdoel

Een vloeiende beenreeks.
Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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.
Voeg alleen bij goede controle een korte pauze toe.

00:00–05:00	05:00–11:00	11:00–17:00	17:00–23:00	23:00–29:00	29:00–35:00	35:00–41:00	41:00–46:00	46:00–50:00
Start	Blok 1	Blok 2	Blok 3	Blok 4	Blok 5	Blok 6	Afronden	Terugkijken

05:00–11:00 — Blok 1

Oefenkaart 06: Enkelbuiging met gestrekte benen.

11:00–17:00 — Blok 2

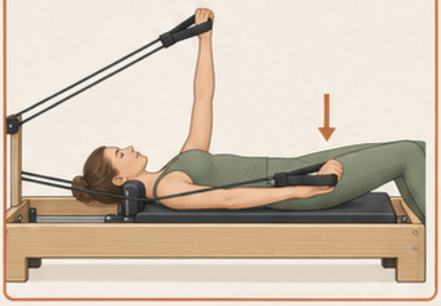
Oefenkaart 16: Benen openen en sluiten.

17:00–23:00 — Blok 3

Oefenkaart 25: Roeibeweging in zit.

23:00–29:00 — Blok 4

Oefenkaart 38: Afwisselende armbeweging met controle.

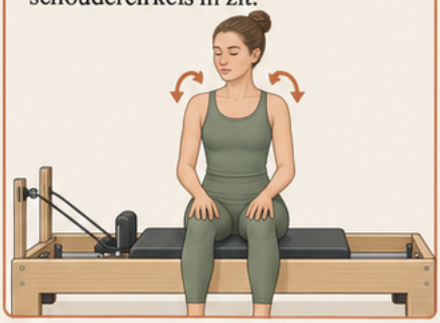


29:00–35:00 — Blok 5

Oefenkaart 29: Roeibeweging met middenpauze.

35:00–41:00 — Blok 6

Oefenkaart 46: Rustige schoudercirkels in zit.



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.

Week 28 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 3

1 Blok 1 — Enkelbuiging met gestrekte benen

Zeg: "Beweeg vanuit je enkels; houd de wagen rustig."
Vermijd: De wagen beweegt mee met iedere hielbeweging.
Eenvoudiger: Verklein het bereik of kies gewone voetdruk.
Bij goede controle: Vertraag beide richtingen.

2 Blok 2 — Benen openen en sluiten

Zeg: "Blijf binnen de ruimte die je heupen prettig vinden."
Vermijd: De benen openen verder dan controleerbaar is.
Eenvoudiger: Verminder het bereik.
Bij goede controle: Voeg een korte pauze toe vóór het sluiten.

3 Blok 3 — Roeibeweging in zit

Zeg: "Trek met je armen zonder je bovenlichaam achteruit te gooien."
Vermijd: De romp beweegt mee om de weerstand te overwinnen.
Eenvoudiger: Verklein het bereik en kies passende ondersteuning.
Bij goede controle: Voeg een korte pauze naast de romp toe.

4 Blok 4 — Afwisselende armbeweging met controle

Zeg: "Wissel rustig en houd beide schouders breed."
Vermijd: De romp draait naar de bewegende arm.
Eenvoudiger: Beweeg beide armen tegelijk met kaart 21.
Bij goede controle: Voeg een korte pauze tussen de wissels toe.

5 Blok 5 — Roeibeweging met middenpauze

Zeg: "Houd je zit rustig terwijl je de wagen stilzet."
Vermijd: De pauze maakt de schouders gespannen.
Eenvoudiger: Gebruik kaart 25 zonder pauze.
Bij goede controle: Verleng de pauze tot één rustige ademhaling.

6 Blok 6 — Rustige schoudercirkels in zit

Zeg: "Maak de cirkel kleiner dan je denkt."
Vermijd: De nek beweegt mee.
Eenvoudiger: Laat de schouders rusten en adem vrij.
Bij goede controle: Verander rustig van richting.

Overgang 1 → 2	Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.
Overgang 2 → 3	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
Overgang 3 → 4	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 4 → 5	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
Overgang 5 → 6	Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toostel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

_____

_____

_____

Week 29 — Armcirkels en armdruk

Lesplannen — kwartaal 3

Lesdoel

Armcirkels en armdruk. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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. Voeg alleen bij goede controle een korte pauze toe.

Lesverloop (50 minuten)

00:00–05:00	**Start:** Vraag hoe iedereen zich voelt. Controleer toestellen. Gebruak rustige ademhaling met ondersteunde voeten en enkele kleine voetdrukken als voorbereiding.
05:00–11:00	**Blok 1:** Oefenkaart 07: Afwisselende hielbeweging.
11:00–17:00	**Blok 2:** Oefenkaart 19: Beenstrekking met gelijkmatige druk.
17:00–23:00	**Blok 3:** Oefenkaart 27: Armopening in zit.
23:00–29:00	**Blok 4:** Oefenkaart 31: Rustige ademhaling met ondersteunde voeten.
29:00–35:00	**Blok 5:** Oefenkaart 21: Armdruk naast het lichaam.
35:00–41:00	**Blok 6:** Oefenkaart 47: Afsluitende rustige voetdruk.
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.

Blok 1 — 05:00–11:00

Oefenkaart 07: Afwisselende hielbeweging.

Blok 2 — 11:00–17:00

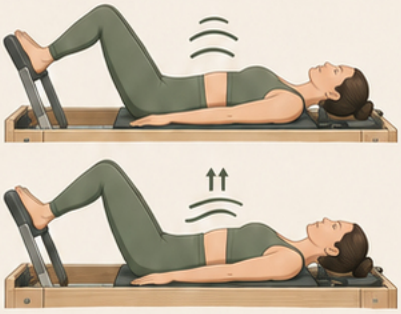
Oefenkaart 19: Beenstrekking met gelijkmatige druk.

Blok 3 — 17:00–23:00

Oefenkaart 27: Armopening in zit.

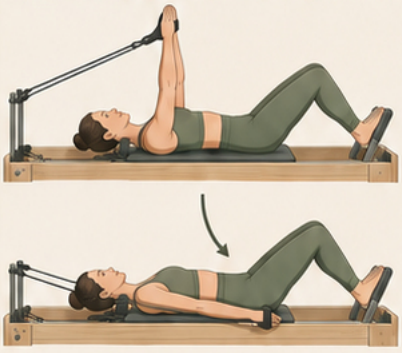
Blok 4 — 23:00–29:00

Oefenkaart 31: Rustige ademhaling met ondersteunde voeten.



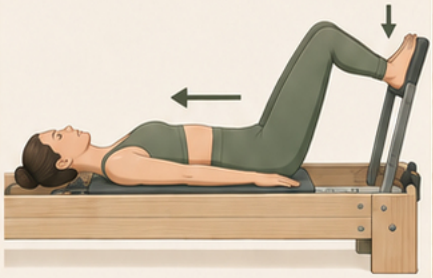
Blok 5 — 29:00–35:00

Oefenkaart 21: Armdruk naast het lichaam.



Blok 6 — 35:00–41:00

Oefenkaart 47: Afsluitende rustige voetdruk.



Week 29 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 3

Blok 1 — Afwisselende hielbeweging

Zeg: “Wissel soepel zonder je bekken te laten kantelen.”
Vermijd: De heupen wiegen heen en weer.
Eenvoudiger: Oefen eerst beide hielen tegelijk met kaart 06.
Bij goede controle: Voeg een rustige pauze tussen de wissels toe.

Blok 2 — Beenstrekking met gelijkmatige druk

Zeg: “Voel beide lussen even duidelijk.”
Vermijd: Eén been beweegt sneller.
Eenvoudiger: Verminder bereik en tempo.
Bij goede controle: Voeg een korte stop halverwege toe.

Blok 3 — Armopening in zit

Zeg: “Open binnen je eigen comfortabele schouderruimte.”
Vermijd: De armen openen te ver.
Eenvoudiger: Maak het bereik kleiner of kies kaart 25.
Bij goede controle: Pauzeer kort bij de opening.

Blok 4 — Rustige ademhaling met ondersteunde voeten

Zeg: “Laat je adem vanzelf komen en gaan.”
Vermijd: De deelnemer probeert overdreven diep te ademen.
Eenvoudiger: Gebruik de natuurlijke ademhaling zonder telopdracht.
Bij goede controle: Combineer de adem met een kleine armbeweging zonder weerstand.

Blok 5 — Armdruk naast het lichaam

Zeg: “Houd je nek vrij en maak je armen lang.”
Vermijd: De schouders trekken naar de oren.
Eenvoudiger: Verklein het bereik en ondersteun de voeten.
Bij goede controle: Vertraag de terugweg.

Blok 6 — Afsluitende rustige voetdruk

Zeg: “Breng de wagen zacht terug.”
Vermijd: De deelnemer gebruikt de afronding voor een extra zware reeks.
Eenvoudiger: Verklein de beweging.
Bij goede controle: Verleng alleen de rustige terugweg.

Overgang 1 → 2 Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.

Overgang 2 → 3 Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.

Overgang 3 → 4 Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.

Overgang 4 → 5 Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.

Overgang 5 → 6 Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

_____

_____

_____

Week 30 — Zittende coördinatie
Lesplannen — kwartaal 3

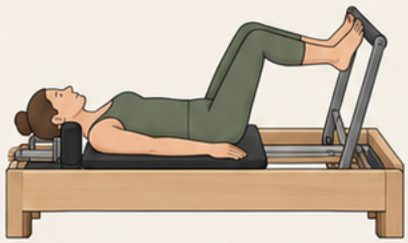
Lesdoel
Zittende coördinatie. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie
Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

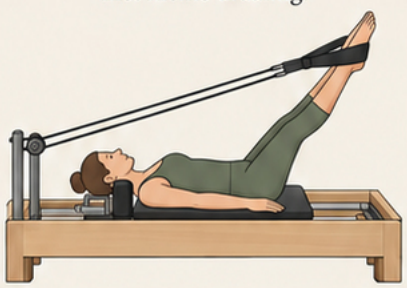
Benodigdheden
Reformer met gecontroleerde voetsteun, veren, hand- en voetlussen. Geen extra accessoires nodig.

Werkwijze voor alle oefenblokken
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. Voeg alleen bij goede controle een korte pauze toe.

05:00–11:00 — Blok 1
Oefenkaart 08: Voetdruk met middenpauze.

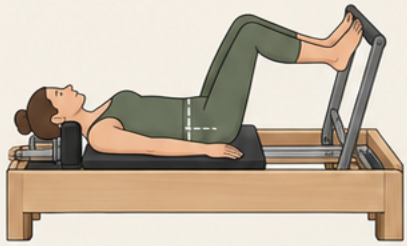


11:00–17:00 — Blok 2
Oefenkaart 12: Beenstrekking met kleine draaiing.



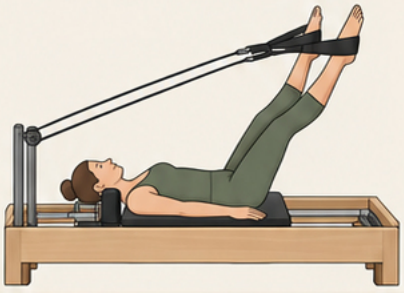
17:00–23:00 — Blok 3
Oefenkaart 29: Roeibeweging met middenpauze.

23:00–29:00 — Blok 4
Oefenkaart 34: Voetdruk met bekkenbewustzijn.



29:00–35:00 — Blok 5
Oefenkaart 23: Elleboogstrekking in ruglig.

35:00–41:00 — Blok 6
Oefenkaart 48: Rustige beenstrekking in lussen.



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.

Week 30 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 3

1 Blok 1 — Voetdruk met middenpauze

Zeg: “Stop de wagen zonder je adem vast te houden.”

Vermijd: De pauze wordt met spanning in nek en schouders gemaakt.

Eenvoudiger: Sla de pauze over en kies kaart 01.

Bij goede controle: Verleng de pauze tot één rustige ademhaling.

2 Blok 2 — Beenstrekking met kleine draaiing

Zeg: “Laat de draaing uit je heupen komen.”

Vermijd: De draaing wordt in knieën of enkels geforceerd.

Eenvoudiger: Keer terug naar een parallelle positie.

Bij goede controle: Behoud de kleine draaiing tijdens een korte pauze.

3 Blok 3 — Roeibeweging met middenpauze

Zeg: “Houd je zit rustig terwijl je de wagen stilzet.”

Vermijd: De pauze maakt de schouders gespannen.

Eenvoudiger: Gebruik kaart 25 zonder pauze.

Bij goede controle: Verleng de pauze tot één rustige ademhaling.

4 Blok 4 — Voetdruk met bekkenbewustzijn

Zeg: “Houd je bekken rustig terwijl de wagen beweegt.”

Vermijd: De rug wordt hard tegen de wagen gedrukt.

Eenvoudiger: Gebruik een kleiner bereik en een comfortabele middenpositie.

Bij goede controle: Voeg een korte middenpauze toe.

5 Blok 5 — Elleboogstrekking in ruglig

Zeg: “Laat je bovenarmen stil en beweeg je onderarmen.”

Vermijd: De schouders rollen naar voren.

Eenvoudiger: Verklein de strekking.

Bij goede controle: Pauzeer kort vóór het terugbuigen.

6 Blok 6 — Rustige beenstrekking in lussen

Zeg: “Laat je benen rustig bewegen zonder extra rek te zoeken.”

Vermijd: De deelnemer zoekt een maximale rek.

Eenvoudiger: Maak de beweging kleiner of kies kaart 47.

Bij goede controle: Vertraag de beweging zonder groter bereik.

Overgang 1 → 2	Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.
Overgang 2 → 3	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
Overgang 3 → 4	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 4 → 5	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 5 → 6	Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

_____

_____

_____

Week 31 — Rustige eenzijdige nadruk

Lesplannen — kwartaal 3

Lesdoel

Rustige eenzijdige nadruk.
Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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. Voeg alleen bij goede controle een korte pauze toe.

00:00–05:00

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

05:00–11:00

Blok 1: Oefenkaart 09: Voetdruk met langzame terugweg.

11:00–17:00

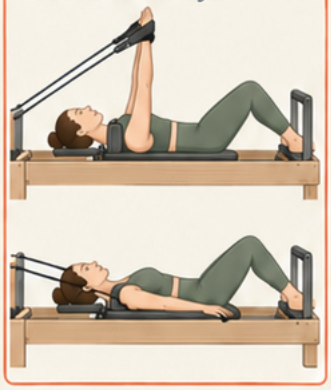
Blok 2: Oefenkaart 15: Kleine beencirkels naar binnen.

17:00–23:00

Blok 3: Oefenkaart 21: Armdruk naast het lichaam.

23:00–29:00

Blok 4: Oefenkaart 37: Armdruk met bekkenbewustzijn.



29:00–35:00

Blok 5: Oefenkaart 25: Roeibeweging in zit.

35:00–41:00

Blok 6: Oefenkaart 49: Ademhaling in comfortabele zit.

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.

Week 31 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 3

1 Blok 1 — Voetdruk met langzame terugweg

Zeg: “Geef de terugweg evenveel aandacht als het wegduwen.”
Vermijd: De wagen komt tegen de aanslag aan.
Eenvoudiger: Verklein het bereik en verkort de telopdracht.
Bij goede controle: Behoud het tempo gedurende een extra korte reeks.

2 Blok 2 — Kleine beencirkels naar binnen

Zeg: “Laat de touwen rustig blijven terwijl je richting verandert.”
Vermijd: De lussen verliezen spanning.
Eenvoudiger: Verklein de cirkel en pas de opstelling aan.
Bij goede controle: Vertraag de richtingswisseling.

3 Blok 3 — Armdruk naast het lichaam

Zeg: “Houd je nek vrij en maak je armen lang.”
Vermijd: De schouders trekken naar de oren.
Eenvoudiger: Verklein het bereik en ondersteun de voeten.
Bij goede controle: Vertraag de terugweg.

4 Blok 4 — Armdruk met bekkenbewustzijn

Zeg: “Laat de beweging in je armen en houd je heupen rustig.”
Vermijd: De deelnemer spant de billen voortdurend hard aan.
Eenvoudiger: Verklein de armdruk en laat de adem vrij.
Bij goede controle: Vertraag zonder extra spanning.

5 Blok 5 — Roeibeweging in zit

Zeg: “Trek met je armen zonder je bovenlichaam achteruit te gooien.”
Vermijd: De romp beweegt mee om de weerstand te overwinnen.
Eenvoudiger: Verklein het bereik en kies passende ondersteuning.
Bij goede controle: Voeg een korte pauze naast de romp toe.

6 Blok 6 — Ademhaling in comfortabele zit

Zeg: “Zoek een comfortabele zit en laat je adem rustig worden.”
Vermijd: De zithouding wordt onnodig strak gehouden.
Eenvoudiger: Gebruik meer ondersteuning of kies ruglig.
Bij goede controle: Voeg een kleine schouderontspanning toe.

1	Overgang 1 → 2	→	Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.
2	Overgang 2 → 3	→	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
3	Overgang 3 → 4	→	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
4	Overgang 4 → 5	→	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
5	Overgang 5 → 6	→	Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers.

Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

Week 32 – Pauze en terugweg combineren

Lesplannen — kwartaal 3

Lesdoel

Pauze en terugweg combineren. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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. Voeg alleen bij goede controle een korte pauze toe.

Blok 1 (05:00–11:00)

Oefenkaart 10: Voetdruk met eenzijdige nadruk.

Blok 2 (11:00–17:00)

Oefenkaart 18: Beenstrekking met gebogen knieën.

Blok 3 (17:00–23:00)

Oefenkaart 23: Elleboogstrekking in ruglig.

Blok 4 (23:00–29:00)

Oefenkaart 40: Rompcontrole in een korte reeks.

Blok 5 (29:00–35:00)

Oefenkaart 27: Armopening in zit.

Blok 6 (35:00–41:00)

Oefenkaart 41: Rustige enkelmobiliteit.

Tijdlijn (50 minuten)

00:00–05:00	**Start:** Vraag hoe iedereen zich voelt. Controleer toestellen. Gebruik rustige ademhaling met ondersteunde voeten en enkele kleine voetdrukken als voorbereiding.
05:00–11:00	**Blok 1:** Oefenkaart 10: Voetdruk met eenzijdige nadruk.
11:00–17:00	**Blok 2:** Oefenkaart 18: Beenstrekking met gebogen knieën.
17:00–23:00	**Blok 3:** Oefenkaart 23: Elleboogstrekking in ruglig.
23:00–29:00	**Blok 4:** Oefenkaart 40: Rompcontrole in een korte reeks.
29:00–35:00	**Blok 5:** Oefenkaart 27: Armopening in zit.
35:00–41:00	**Blok 6:** Oefenkaart 41: Rustige enkelmobiliteit.
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.

Week 32 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 3

1 Blok 1 — Voetdruk met eenzijdige nadruk

Zeg: “Houd beide heupen even zwaar op de wagen.”
Vermijd: Het bekken draait naar één kant.
Eenvoudiger: Verdeel de druk weer gelijk over beide voeten.
Bij goede controle: Vertraag de beweging zonder extra scheefstand.

2 Blok 2 — Beenstrekking met gebogen knieën

Zeg: “Laat je heupen bewegen en houd je kniehoek rustig.”
Vermijd: De knieën gaan alsnog volledig op slot.
Eenvoudiger: Kies een kleiner bereik of kaart 11.
Bij goede controle: Maak de terugweg langer.

3 Blok 3 — Elleboogstrekking in ruglig

Zeg: “Laat je bovenarmen stil en beweeg je onderarmen.”
Vermijd: De schouders rollen naar voren.
Eenvoudiger: Verklein de strekking.
Bij goede controle: Pauzeer kort vóór het terugbuigen.

4 Blok 4 — Rompcontrole in een korte reeks

Zeg: “Kies kwaliteit boven extra herhalingen.”
Vermijd: De reeks wordt sneller naarmate de deelnemer moe wordt.
Eenvoudiger: Doe één herhaling en neem rust.
Bij goede controle: Behoud dezelfde kwaliteit tijdens één extra korte reeks.

5 Blok 5 — Armopening in zit

Zeg: “Open binnen je eigen comfortabele schouderruimte.”
Vermijd: De armen openen te ver.
Eenvoudiger: Maak het bereik kleiner of kies kaart 25.
Bij goede controle: Pauzeer kort bij de opening.

6 Blok 6 — Rustige enkelmobiliteit

Zeg: “Beweeg je enkels binnen een prettig bereik.”
Vermijd: De tenen worden hard gekromd.
Eenvoudiger: Maak kleinere bewegingen.
Bij goede controle: Maak kleine cirkels wanneer dit comfortabel is.

Overgang 1 → 2

1 → 2 — Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.

Overgang 2 → 3

2 → 3 — Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.

Overgang 3 → 4

3 → 4 — Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.

Overgang 4 → 5

4 → 5 — Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.

Overgang 5 → 6

5 → 6 — Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

Week 33 — Rompcontrole in korte reeksen

Lesplannen — kwartaal 3

Lesdoel

Rompcontrole in korte reeksen. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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. Voeg alleen bij goede controle een korte pauze toe.

Tijdschema (50 minuten)

00:00–05:00	05:00–11:00	11:00–17:00	17:00–23:00	23:00–29:00	29:00–35:00	35:00–41:00	41:00–46:00	46:00–50:00
Start	**Blok 1** Oefenkaart 01	**Blok 2** Oefenkaart 11	**Blok 3** Oefenkaart 25	**Blok 4** Oefenkaart 33	**Blok 5** Oefenkaart 29	**Blok 6** Oefenkaart 42	**Afronden**	**Terugkijken en afstappen**

Blok 1 (05:00–11:00)

Oefenkaart 01:
Voetdruk met hielen.

Blok 2 (11:00–17:00)

Oefenkaart 11:
Beenstrekking met voetlussen.

Blok 3 (17:00–23:00)

Oefenkaart 25:
Roeibeweging in zit.

Blok 4 (23:00–29:00)

Oefenkaart 33:
Armdruk met rustige romp.

Blok 5 (29:00–35:00)

Oefenkaart 29:
Roeibeweging met middenpauze.

Blok 6 (35:00–41:00)

Oefenkaart 42:
Schouders ontspannen in ruglig.

Start (00:00–05:00)

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

Afronden (41:00–46:00)

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

Terugkijken en afstappen (46:00–50:00)

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

Week 33 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 3

Blok 1 — Voetdruk met hielen

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

Vermijd: De knieën bewegen naar binnen.

Eenvoudiger: Maak de beweging kleiner.

Bij goede controle: Vertraag de terugweg.

Blok 2 — Beenstrekking met voetlussen

Zeg: "Beweeg je benen zonder je onderrug mee te trekken."

Vermijd: De benen zakken verder dan het bekken kan controleren.

Eenvoudiger: Houd de benen hoger en maak de beweging kleiner.

Bij goede controle: Vertraag de terugweg.

Blok 3 — Roeibeweging in zit

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

Vermijd: De romp beweegt mee om de weerstand te overwinnen.

Eenvoudiger: Verklein het bereik en kies passende ondersteuning.

Bij goede controle: Voeg een korte pauze naast de romp toe.

Blok 4 — Armdruk met rustige romp

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

Vermijd: De borstkas gaat met de armen mee.

Eenvoudiger: Gebruik kleinere armbewegingen of kaart 31.

Bij goede controle: Vertraag de terugweg met dezelfde romprust.

Blok 5 — Roeibeweging met middenpauze

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

Vermijd: De pauze maakt de schouders gespannen.

Eenvoudiger: Gebruik kaart 25 zonder pauze.

Bij goede controle: Verleng de pauze tot één rustige ademhaling.

Blok 6 — Schouders ontspannen in ruglig

Zeg: "Geef je schouders ruimte zonder ze naar beneden te duwen."

Vermijd: De ontspanning wordt een geforceerde houding.

Eenvoudiger: Laat de armen eenvoudig liggen.

Bij goede controle: Combineer met een kleine comfortabele armboog.

1	**Overgang 1 → 2** →	Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.
2	**Overgang 2 → 3** →	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
3	**Overgang 3 → 4** →	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
4	**Overgang 4 → 5** →	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
5	**Overgang 5 → 6** →	Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

Week 34 — Mobiliteit als tussenmoment

Lesplannen — kwartaal 3

Lesdoel

Mobiliteit als tussenmoment. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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. Voeg alleen bij goede controle een korte pauze toe.

Lesverloop (50 minuten)

00:00–05:00	05:00–11:00	11:00–17:00	17:00–23:00	23:00–29:00	29:00–35:00	35:00–41:00	41:00–46:00	46:00–50:00
Start	Blok 1	Blok 2	Blok 3	Blok 4	Blok 5	Blok 6	Afronden	Terugkijken

00:00–05:00 — Start

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

05:00–11:00 — Blok 1

Oefenkaart 02: Voetdruk op de voorvoeten.

11:00–17:00 — Blok 2

Oefenkaart 14: Kleine beencirkels naar buiten.

17:00–23:00 — Blok 3

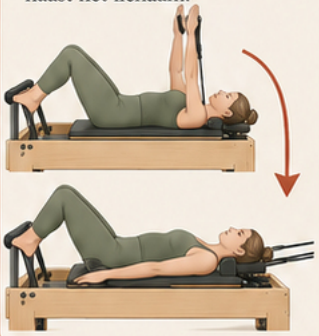
Oefenkaart 27: Armopening in zit.

23:00–29:00 — Blok 4

Oefenkaart 36: Roeibeweging met rompbewustzijn.

29:00–35:00 — Blok 5

Oefenkaart 21: Armdruk naast het lichaam.



35:00–41:00 — Blok 6

Oefenkaart 43: Kleine armboog zonder lussen.

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.

Week 34 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 3

1 Blok 1 — Voetdruk op de voorvoeten

Zeg: "Houd de druk gelijk onder beide voorvoeten."
Vermijd: De enkels zakken ongecontroleerd weg.
Eenvoudiger: Gebruik een kleiner bereik of kies kaart 01.
Bij goede controle: Voeg een korte pauze toe in de comfortabele eindpositie.

2 Blok 2 — Kleine beencirkels naar buiten

Zeg: "Teken een kleine cirkel met een stil bekken."
Vermijd: De cirkel wordt te groot.
Eenvoudiger: Maak een halve cirkel of keer terug naar kaart 11.
Bij goede controle: Maak alle cirkels even groot en gelijkmatig.

3 Blok 3 — Armopening in zit

Zeg: "Open binnen je eigen comfortabele schouderruimte."
Vermijd: De armen openen te ver.
Eenvoudiger: Maak het bereik kleiner of kies kaart 25.
Bij goede controle: Pauzeer kort bij de opening.

4 Blok 4 — Roeibeweging met rompbewustzijn

Zeg: "Blijf rustig zitten terwijl je handen naar je toe komen."
Vermijd: De onderrug wordt overdreven hol.
Eenvoudiger: Ondersteun de zit en verklein de beweging.
Bij goede controle: Voeg een korte pauze toe zonder houding te forceren.

5 Blok 5 — Armdruk naast het lichaam

Zeg: "Houd je nek vrij en maak je armen lang."
Vermijd: De schouders trekken naar de oren.
Eenvoudiger: Verklein het bereik en ondersteun de voeten.
Bij goede controle: Vertraag de terugweg.

6 Blok 6 — Kleine armboog zonder lussen

Zeg: "Stop waar je schouders comfortabel blijven."
Vermijd: De ribben worden opgetild om verder te komen.
Eenvoudiger: Beweeg één arm tegelijk in een kleiner bereik.
Bij goede controle: Vertraag de boog.

Overgang 1 → 2	1 → 2	Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.
Overgang 2 → 3	2 → 3	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
Overgang 3 → 4	3 → 4	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 4 → 5	4 → 5	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 5 → 6	5 → 6	Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

Week 35 — Kwaliteit onder lichte vermoeidheid

Lesplannen — kwartaal 3

Lesdoel

Kwaliteit onder lichte vermoeidheid. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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. Voeg alleen bij goede controle een korte pauze toe.

00:00—05:00

Start

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

05:00—11:00

Blok 1

Oefenkaart 03:
Voetdruk met kleine V-stand.

11:00—17:00

Blok 2

Oefenkaart 17:
Beenstrekking met pauze.

17:00—23:00

Blok 3

Oefenkaart 29:
Roeibeweging met middenpauze.

23:00—29:00

Blok 4

Oefenkaart 39:
Zittende armbeweging met rustige basis.

29:00—35:00

Blok 5

Oefenkaart 23:
Elleboogstrekking in ruglig.

35:00—41:00

Blok 6

Oefenkaart 44:
Zittende zijwaartse verlenging.

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.

Week 35 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 3

1 Blok 1 — Voetdruk met kleine V-stand

Zeg: “Laat je knieën dezelfde richting volgen als je tenen.”
Vermijd: De draaiing komt vooral uit de knieën.
Eenvoudiger: Maak de V-stand kleiner.
Bij goede controle: Houd een gelijkmatig tempo zonder de bekkenpositie te veranderen.

2 Blok 2 — Beenstrekking met pauze

Zeg: “Blijf ademen tijdens de pauze.”
Vermijd: De deelnemer houdt de adem vast.
Eenvoudiger: Verwijder de pauze.
Bij goede controle: Houd één extra rustige ademhaling vast.

3 Blok 3 — Roeibeweging met middenpauze

Zeg: “Houd je zit rustig terwijl je de wagen stilzet.”
Vermijd: De pauze maakt de schouders gespannen.
Eenvoudiger: Gebrwik kaart 25 zonder pauze.
Bij goede controle: Verleng de pauze tot één rustige ademhaling.

4 Blok 4 — Zittende armbeweging met rustige basis

Zeg: “Blijf stevig en comfortabel zitten.”
Vermijd: De deelnemer verliest de zitbalans.
Eenvoudiger: Vergroot de ondersteuning en verklein de beweging.
Bij goede controle: Vertraag het terugbrengen zonder balansverlies.

5 Blok 5 — Elleboogstrekking in ruglig

Zeg: “Laat je bovenarmen stil en beweeg je onderarmen.”
Vermijd: De schouders rollen naar voren.
Eenvoudiger: Verklein de strekking.
Bij goede controle: Pauzeer kort vóór het terugbuigen.

6 Blok 6 — Zittende zijwaartse verlenging

Zeg: “Maak lengte zonder in je schouder te hangen.”
Vermijd: De deelnemer zakt naar één kant.
Eenvoudiger: Blijf rechtop en gebruik alleen een ademobservatie.
Bij goede controle: Voeg een rustige ademhaling in de comfortabele eindpositie toe.

Overgang 1 → 2	→	Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.
Overgang 2 → 3	→	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
Overgang 3 → 4	→	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 4 → 5	→	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 5 → 6	→	Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

Week 36 — De eenvoudigere optie normaliseren

Lesplannen — kwartaal 3

Lesdoel

De eenvoudigere optie normaliseren. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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. Voeg alleen bij goede controle een korte pauze toe.

Tijdlijn (50 minuten)

- **00:00–05:00**
  Start: Vraag hoe iedereen zich voelt. Controleer toestellen. Gebruik rustige ademhaling met ondersteunde voeten en enkele kleine voetdrukken als voorbereiding.
- **05:00–11:00**
  Blok 1: Oefenkaart 04: Voetdruk met brede hielstand.
- **11:00–17:00**
  Blok 2: Oefenkaart 20: Beenstrekking met rustige wissel.
- **17:00–23:00**
  Blok 3: Oefenkaart 21: Armdruk naast het lichaam.
- **23:00–29:00**
  Blok 4: Oefenkaart 32: Bekkenpositie herkennen.
- **29:00–35:00**
  Blok 5: Oefenkaart 25: Roeibeweging in zit.
- **35:00–41:00**
  Blok 6: Oefenkaart 45: Kleine borstkasdraaiing in zit.
- **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.

Blok 1 (05:00–11:00)

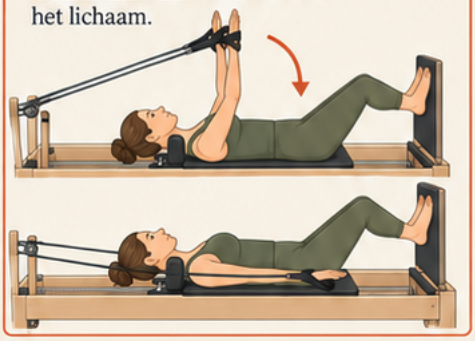
Oefenkaart 04: Voetdruk met brede hielstand.

Blok 2 (11:00–17:00)

Oefenkaart 20: Beenstrekking met rustige wissel.

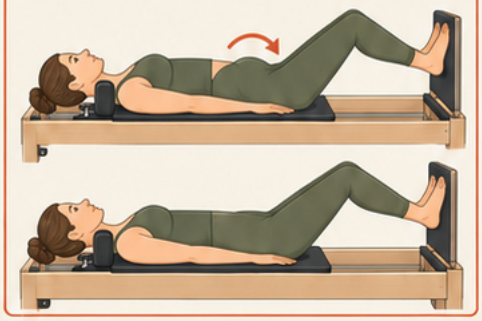
Blok 3 (17:00–23:00)

Oefenkaart 21: Armdruk naast het lichaam.



Blok 4 (23:00–29:00)

Oefenkaart 32: Bekkenpositie herkennen.

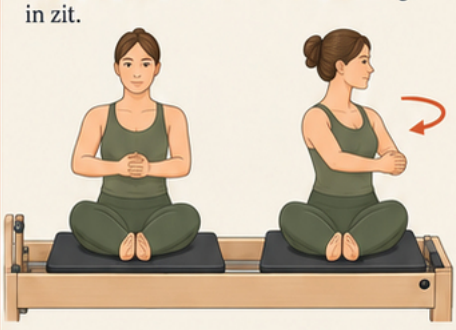


Blok 5 (29:00–35:00)

Oefenkaart 25: Roeibeweging in zit.

Blok 6 (35:00–41:00)

Oefenkaart 45: Kleine borstkasdraaiing in zit.



Week 36 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 3

1 Blok 1 — Voetdruk met brede hielstand

Zeg: “Maak ruimte in je heupen zonder te forceren.”
Vermijd: De voeten draaien verder dan comfortabel is.
Eenvoudiger: Verminder de breedte en rotatie.
Bij goede controle: Vertraag het laatste deel van de terugweg.

2 Blok 2 — Beenstrekking met rustige wissel

Zeg: “Verander de stand alleen wanneer de wagen rustig is.”
Vermijd: De voeten draaien tijdens een onrustige beweging.
Eenvoudiger: Kies één stand voor de hele reeks.
Bij goede controle: Wissel na iedere gecontroleerde herhaling.

3 Blok 3 — Armdruk naast het lichaam

Zeg: “Houd je nek vrij en maak je armen lang.”
Vermijd: De schouders trekken naar de oren.
Eenvoudiger: Verklein het bereik en ondersteun de voeten.
Bij goede controle: Vertraag de terugweg.

4 Blok 4 — Bekkenpositie herkennen

Zeg: “Beweeg klein en zoek een rustige middenpositie.”
Vermijd: De kanteling wordt geforceerd.
Eenvoudiger: Verklein het bereik.
Bij goede controle: Herhaal zonder extra spanning in benen en schouders.

5 Blok 5 — Roeibeweging in zit

Zeg: “Trek met je armen zonder je bovenlichaam achteruit te gooien.”
Vermijd: De romp beweegt mee om de weerstand te overwinnen.
Eenvoudiger: Verklein het bereik en kies passende ondersteuning.
Bij goede controle: Voeg een korte pauze naast de romp toe.

6 Blok 6 — Kleine borstkasdraaiing in zit

Zeg: “Draai klein en blijf boven je zitbasis.”
Vermijd: De heupen draaien mee of de nek wordt geforceerd.
Eenvoudiger: Verminder de draaiing.
Bij goede controle: Vertraag de terugkeer.

Overgang 1 → 2	→	Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.
Overgang 2 → 3	→	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 3 → 4	→	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 4 → 5	→	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
Overgang 5 → 6	→	Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

_____

_____

_____

Week 37 — Deelnemers laten kiezen

Lesplannen — kwartaal 3

Lesdoel

Deelnemers laten kiezen. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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. Voeg alleen bij goede controle een korte pauze toe.

Tijdlijn les (50 minuten)

00:00–05:00	05:00–11:00	11:00–17:00	17:00–23:00	23:00–29:00	29:00–35:00	35:00–41:00	41:00–46:00	46:00–50:00
Start	Blok 1 Kaart 05	Blok 2 Kaart 13	Blok 3 Kaart 23	Blok 4 Kaart 35	Blok 5 Kaart 27	Blok 6 Kaart 46	Afronden	Terugkijken en afstappen

Blok 1 (05:00–11:00)

Oefenkaart 05: Voetdruk met smalle parallelstand.

Blok 2 (11:00–17:00)

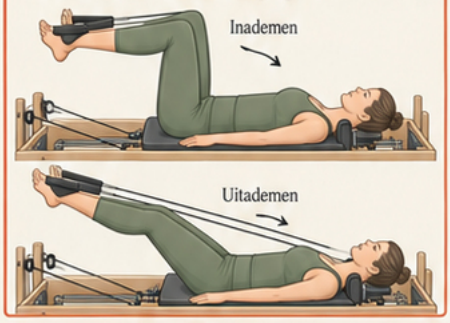
Oefenkaart 13: Benen zakken en heffen.

Blok 3 (17:00–23:00)

Oefenkaart 23: Elleboogstrekking in ruglig.

Blok 4 (23:00–29:00)

Oefenkaart 35: Beenbeweging met ademritme.



Blok 5 (29:00–35:00)

Oefenkaart 27: Armopening in zit.

Blok 6 (35:00–41:00)

Oefenkaart 46: Rustige schoudercirkels in zit.

Start (00:00–05:00)

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

Afronden (41:00–46:00)

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

Terugkijken en afstappen (46:00–50:00)

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

Week 37 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 3

1 Blok 1 — Voetdruk met smalle parallelstand

Zeg: “Beweeg beide benen als één rustig geheel.”
Vermijd: De benen worden tegen elkaar geklemd.
Eenvoudiger: Kies een iets bredere stand.
Bij goede controle: Voeg een korte stop halverwege toe.

2 Blok 2 — Benen zakken en heffen

Zeg: “Stop vóór je rug of bekken mee gaat bewegen.”
Vermijd: Het bewegingsbereik wordt groter dan de controle.
Eenvoudiger: Buig de knieën iets en houd de benen hoger.
Bij goede controle: Vertraag het zakken.

3 Blok 3 — Elleboogstrekking in ruglig

Zeg: “Laat je bovenarmen stil en beweeg je onderarmen.”
Vermijd: De schouders rollen naar voren.
Eenvoudiger: Verklein de strekking.
Bij goede controle: Pauzeer kort vóór het terugbuigen.

4 Blok 4 — Beenbeweging met ademritme

Zeg: “Laat je adem helpen zonder hem te forceren.”
Vermijd: Het ademritme wordt belangrijker dan de bewegingscontrole.
Eenvoudiger: Adem vrij en kies kaart 11.
Bij goede controle: Behoud het ritme tijdens een iets langzamere terugweg.

5 Blok 5 — Armopening in zit

Zeg: “Open binnen je eigen comfortabele schouderruimte.”
Vermijd: De armen openen te ver.
Eenvoudiger: Maak het bereik kleiner of kies kaart 25.
Bij goede controle: Pauzeer kort bij de opening.

6 Blok 6 — Rustige schoudercirkels in zit

Zeg: “Maak de cirkel kleiner dan je denkt.”
Vermijd: De nek beweegt mee.
Eenvoudiger: Laat de schouders rusten en adem vrij.
Bij goede controle: Verander rustig van richting.

1	Overgang 1 → 2	→ Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.
2	Overgang 2 → 3	→ Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
3	Overgang 3 → 4	→ Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
4	Overgang 4 → 5	→ Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
5	Overgang 5 → 6	→ Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers.

Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

Week 38 — Een complete rustige les

Lesplannen — kwartaal 3

Lesdoel

Een complete rustige les. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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. Voeg alleen bij goede controle een korte pauze toe.

00:00–05:00

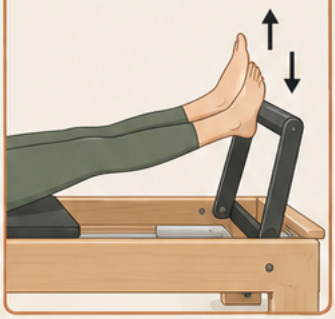
Start

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

05:00–11:00

Blok 1

Oefenkaart 06: Enkelbuiging met gestrekte benen.



11:00–17:00

Blok 2

Oefenkaart 16: Benen openen en sluiten.

17:00–23:00

Blok 3

Oefenkaart 25: Roeibeweging in zit.

23:00–29:00

Blok 4

Oefenkaart 38: Afwisselende armbeweging met controle.

29:00–35:00

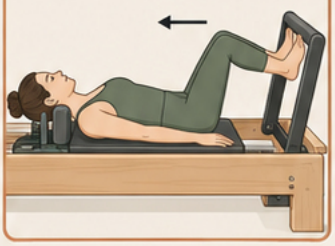
Blok 5

Oefenkaart 29: Roeibeweging met middenpauze.

35:00–41:00

Blok 6

Oefenkaart 47: Afsluitende rustige voetdruk.



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.

Week 38 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 3

1 Blok 1 — Enkelbuiging met gestrekte benen

Zeg: “Beweeg vanuit je enkels; houd de wagen rustig.”
Vermijd: De wagen beweegt mee met iedere hielbeweging.
Eenvoudiger: Verklein het bereik of kies gewone voetdruk.
Bij goede controle: Vertraag beide richtingen.

2 Blok 2 — Benen openen en sluiten

Zeg: “Blijf binnen de ruimte die je heupen prettig vinden.”
Vermijd: De benen openen verder dan controleerbaar is.
Eenvoudiger: Verminder het bereik.
Bij goede controle: Voeg een korte pauze toe vóór het sluiten.

3 Blok 3 — Roeibeweging in zit

Zeg: “Trek met je armen zonder je bovenlichaam achteruit te gooien.”
Vermijd: De romp beweegt mee om de weerstand te overwinnen.
Eenvoudiger: Verklein het bereik en kies passende ondersteuning.
Bij goede controle: Voeg een korte pauze naast de romp toe.

4 Blok 4 — Afwisselende armbeweging met controle

Zeg: “Wissel rustig en houd beide schouders breed.”
Vermijd: De romp draait naar de bewegende arm.
Eenvoudiger: Beweeg beide armen tegelijk met kaart 21.
Bij goede controle: Voeg een korte pauze tussen de wissels toe.

5 Blok 5 — Roeibeweging met middenpauze

Zeg: “Houd je zit rustig terwijl je de wagen stilzet.”
Vermijd: De pauze maakt de schouders gespannen.
Eenvoudiger: Gebruik kaart 25 zonder pauze.
Bij goede controle: Verleng de pauze tot één rustige ademhaling.

6 Blok 6 — Afsluitende rustige voetdruk

Zeg: “Breng de wagen zacht terug.”
Vermijd: De deelnemer gebruikt de afronding voor een extra zware reeks.
Eenvoudiger: Verklein de beweging.
Bij goede controle: Verleng alleen de rustige terugweg.

Overgang 1 → 2	→	Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.
Overgang 2 → 3	→	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
Overgang 3 → 4	→	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 4 → 5	→	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
Overgang 5 → 6	→	Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

_____

_____

_____

Week 39 — Samenhang evalueren

Lesplannen — kwartaal 3

Lesdoel

Samenhang evalueren.
Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie.
Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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. Voeg alleen bij goede controle een korte pauze toe.

Tijdlijn van de les (50 minuten)

00:00–05:00	05:00–11:00	11:00–17:00	17:00–23:00	23:00–29:00	29:00–35:00	35:00–41:00	41:00–46:00	46:00–50:00
Start	Blok 1	Blok 2	Blok 3	Blok 4	Blok 5	Blok 6	Afronden	Terugkijken

Start (00:00–05:00)

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

Afronden (41:00–46:00)

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

Terugkijken en afstappen (46:00–50:00)

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

Blok 1 (05:00–11:00)

Oefenkaart 07: Afwisselende hielbeweging.

Blok 2 (11:00–17:00)

Oefenkaart 19: Beenstrekking met gelijkmatige druk.

Blok 3 (17:00–23:00)

Oefenkaart 27: Armopening in zit.

Blok 4 (23:00–29:00)

Oefenkaart 31: Rustige ademhaling met ondersteunde voeten.

Blok 5 (29:00–35:00)

Oefenkaart 21: Armdruk naast het lichaam.

Blok 6 (35:00–41:00)

Oefenkaart 48: Rustige beenstrekking in lussen.

Week 39 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 3

1 Blok 1 — Afwisselende hielbeweging

Zeg: “Wissel soepel zonder je bekken te laten kantelen.”
Vermijd: De heupen wiegen heen en weer.
Eenvoudiger: Oefen eerst beide hielen tegelijk met kaart 06.
Bij goede controle: Voeg een rustige pauze tussen de wissels toe.

2 Blok 2 — Beenstrekking met gelijkmatige druk

Zeg: “Voel beide lussen even duidelijk.”

Vermijd: Eén been beweegt sneller.

Eenvoudiger: Verminder bereik en tempo.

Bij goede controle: Voeg een korte stop halverwege toe.

3 Blok 3 — Armopening in zit

Zeg: “Open binnen je eigen comfortabele schouderruimte.”
Vermijd: De armen openen te ver.
Eenvoudiger: Maak het bereik kleiner of kies kaart 25.
Bij goede controle: Pauzeer kort bij de opening.

4 Blok 4 — Rustige ademhaling met ondersteunde voeten

Zeg: “Laat je adem vanzelf komen en gaan.”
Vermijd: De deelnemer probeert overdreven diep te ademen.
Eenvoudiger: Gebruik de natuurlijke ademhaling zonder telopdracht.
Bij goede controle: Combineer de adem met een kleine armbeweging zonder weerstand.

5 Blok 5 — Armdruk naast het lichaam

Zeg: “Houd je nek vrij en maak je armen lang.”
Vermijd: De schouders trekken naar de oren.
Eenvoudiger: Verklein het bereik en ondersteun de voeten.
Bij goede controle: Vertraag de terugweg.

6 Blok 6 — Rustige beenstrekking in lussen

Zeg: “Laat je benen rustig bewegen zonder extra rek te zoeken.”
Vermijd: De deelnemer zoekt een maximale rek.
Eenvoudiger: Maak de beweging kleiner of kies kaart 47.
Bij goede controle: Vertraag de beweging zonder groter bereik.

Overgang 1 → 2	→	Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.
Overgang 2 → 3	→	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
Overgang 3 → 4	→	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 4 → 5	→	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 5 → 6	→	Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

_____

_____

_____

Professionele Pilatestrainer

Lesprogramma 365

Kwartaal 4 — Verfijning en zelfstandig kiezen

26 inhoudspagina's

Week 40 — Verfijnde voetdruk

Lesplannen — kwartaal 4

Lesdoel	Voor wie	Benodigdheden
Verfijnde voetdruk. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.	Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.	Reformer met gecontroleerde voetsteun, veren, hand- en voetlussen. Geen extra accessoires nodig.

Werkwijze voor alle oefenblokken

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. Laat de deelnemer kiezen tussen de basisvariant en één passende vervolgoptie.

Lesverloop (50 minuten)

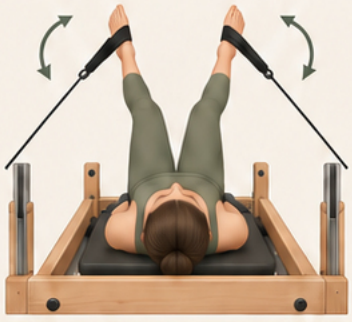
00:00–05:00	**Start:** Vraag hoe iedereen zich voelt. Controleer toestellen. Gebrhal rustige ademhaling met ondersteunde voeten en enkele kleine voetdrukken als voorbereiding.
05:00–11:00	**Blok 1:** Oefenkaart 07: Afwisselende hielbeweging.
11:00–17:00	**Blok 2:** Oefenkaart 14: Kleine beencirkels naar buiten.
17:00–23:00	**Blok 3:** Oefenkaart 24: Armdruk met één ademhaling pauze.
23:00–29:00	**Blok 4:** Oefenkaart 37: Armdruk met bekkenbewustzijn.
29:00–35:00	**Blok 5:** Oefenkaart 28: Elleboogbuiging in zit.
35:00–41:00	**Blok 6:** Oefenkaart 47: Afsluitende rustige voetdruk.
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.

Blok 1 (05:00–11:00)

Oefenkaart 07: Afwisselende hielbeweging.

Blok 2 (11:00–17:00)

Oefenkaart 14: Kleine beencirkels naar buiten.



Blok 3 (17:00–23:00)

Oefenkaart 24: Armdruk met één ademhaling pauze.

Blok 4 (23:00–29:00)

Oefenkaart 37: Armdruk met bekkenbewustzijn.

Blok 5 (29:00–35:00)

Oefenkaart 28: Elleboogbuiging in zit.

Blok 6 (35:00–41:00)

Oefenkaart 47: Afsluitende rustige voetdruk.

Week 40 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 4

1 Blok 1 — Afwisselende hielbeweging

Zeg: “Wissel soepel zonder je bekken te laten kantelen.”
Vermijd: De heupen wiegen heen en weer.
Eenvoudiger: Oefen eerst beide hielen tegelijk met kaart 06.
Bij goede controle: Voeg een rustige pauze tussen de wissels toe.

2 Blok 2 — Kleine beencirkels naar buiten

Zeg: “Teken een kleine cirkel met een stil bekken.”
Vermijd: De cirkel wordt te groot.
Eenvoudiger: Maak een halve cirkel of keer terug naar kaart 11.
Bij goede controle: Maak alle cirkels even groot en gelijkmatig.

3 Blok 3 — Armdruk met één ademhaling pauze

Zeg: “Adem door en laat je borstkas rustig blijven.”
Vermijd: De ribben komen omhoog.
Eenvoudiger: Verwijder de pauze en verminder het bereik.
Bij goede controle: Vertraag de terugweg.

4 Blok 4 — Armdruk met bekkenbewustzijn

Zeg: “Laat de beweging in je armen en houd je heupen rustig.”
Vermijd: De deelnemer spant de billen voortdurend hard aan.
Eenvoudiger: Verklein de armdruk en laat de adem vrij.
Bij goede controle: Vertraag zonder extra spanning.

5 Blok 5 — Elleboogbuiging in zit

Zeg: “Beweeg vanuit je ellebogen zonder je rug te verplaatsen.”
Vermijd: De deelnemer leunt achteruit.
Eenvoudiger: Verklein de beweging en ondersteun de zit.
Bij goede controle: Vertraag de strekking.

6 Blok 6 — Afsluitende rustige voetdruk

Zeg: “Breng de wagen zacht terug.”
Vermijd: De deelnemer gebruikt de afronding voor een extra zware reeks.
Eenvoudiger: Verklein de beweging.
Bij goede controle: Verleng alleen de rustige terugweg.

1 → 2 Overgang 1 → 2

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

2 → 3 Overgang 2 → 3

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

3 → 4 Overgang 3 → 4

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

4 → 5 Overgang 4 → 5

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

5 → 6 Overgang 5 → 6

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

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

_____

_____

_____

Week 41 — Heupbewegingen met controle

Lesplannen — kwartaal 4

Lesdoel

Heupbewegingen met controle. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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. Laat de deelnemer kiezen tussen de basisvariant en één passende vervolgoptie.

05:00–11:00 — Blok 1

Oefenkaart 08: Voetdruk met middenpauze.

11:00–17:00 — Blok 2

Oefenkaart 17: Beenstrekking met pauze.

17:00–23:00 — Blok 3

Oefenkaart 26: Armen lang naar achteren in zit.

23:00–29:00 — Blok 4

Oefenkaart 40: Rompcontrole in een korte reeks.

29:00–35:00 — Blok 5

Oefenkaart 30: Armen afwisselend laag bewegen.

35:00–41:00 — Blok 6

Oefenkaart 48: Rustige beenstrekking in lussen.

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.

Week 41 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 4

1 Blok 1 — Voetdruk met middenpauze

Zeg: “Stop de wagen zonder je adem vast te houden.”
Vermijd: De pauze wordt met spanning in nek en schouders gemaakt.
Eenvoudiger: Sla de pauze over en kies kaart 01.
Bij goede controle: Verleng de pauze tot één rustige ademhaling.

2 Blok 2 — Beenstrekking met pauze

Zeg: “Blijf ademen tijdens de pauze.”
Vermijd: De deelnemer houdt de adem vast.
Eenvoudiger: Verwijder de pauze.
Bij goede controle: Houd één extra rustige ademhaling vast.

3 Blok 3 — Armen lang naar achteren in zit

Zeg: “Laat je borstkas rustig en je nek lang.”
Vermijd: De armen worden te ver achter de romp gebracht.
Eenvoudiger: Verklein het bereik.
Bij goede controle: Vertraag het terugbrengen.

4 Blok 4 — Rompcontrole in een korte reeks

Zeg: “Kies kwaliteit boven extra herhalingen.”
Vermijd: De reeks wordt sneller naarmate de deelnemer moe wordt.
Eenvoudiger: Doe één herhaling en neem rust.
Bij goede controle: Behoud dezelfde kwaliteit tijdens één extra korte reeks.

5 Blok 5 — Armen afwisselend laag bewegen

Zeg: “Wissel je armen en houd je borstbeen naar voren.”
Vermijd: De romp draait mee.
Eenvoudiger: Beweeg beide armen tegelijk met kaart 26.
Bij goede controle: Vertraag de wissel.

6 Blok 6 — Rustige beenstrekking in lussen

Zeg: “Laat je benen rustig bewegen zonder extra rek te zoeken.”
Vermijd: De deelnemer zoekt een maximale rek.
Eenvoudiger: Maak de beweging kleiner of kies kaart 47.
Bij goede controle: Vertraag de beweging zonder groter bereik.

1	**Overgang 1 → 2**	→	Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.
2	**Overgang 2 → 3**	→	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
3	**Overgang 3 → 4**	→	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
4	**Overgang 4 → 5**	→	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
5	**Overgang 5 → 6**	→	Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

_____

_____

_____

Week 42 — Schouderruimte respecteren

Lesplannen — kwartaal 4

Lesdoel

Schouderruimte respecteren. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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. Laat de deelnemer kiezen tussen de basisvariant en één passende vervolgoptie.

Lesverloop (50 minuten)

00:00–05:00	05:00–11:00	11:00–17:00	17:00–23:00	23:00–29:00	29:00–35:00	35:00–41:00	41:00–46:00	46:00–50:00
Start	**Blok 1** Kaart 09	**Blok 2** Kaart 20	**Blok 3** Kaart 28	**Blok 4** Kaart 33	**Blok 5** Kaart 22	**Blok 6** Kaart 49	**Afronden**	**Terugkijken en afstappen**

Start (00:00–05:00)

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

Blok 1 (05:00–11:00)

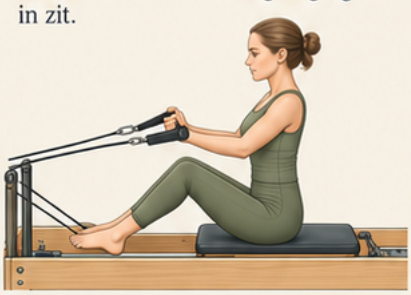
Oefenkaart 09: Voetdruk met langzame terugweg.

Blok 2 (11:00–17:00)

Oefenkaart 20: Beenstrekking met rustige wissel.

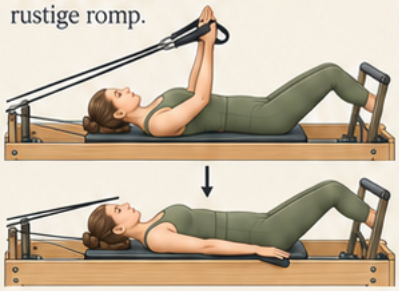
Blok 3 (17:00–23:00)

Oefenkaart 28: Elleboogbuiging in zit.



Blok 4 (23:00–29:00)

Oefenkaart 33: Armdruk met rustige romp.



Blok 5 (29:00–35:00)

Oefenkaart 22: Kleine armcirkels.

Blok 6 (35:00–41:00)

Oefenkaart 49: Ademhaling in comfortabele zit.

Afronden (41:00–46:00)

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

Terugkijken en afstappen (46:00–50:00)

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

Week 42 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 4

1 Blok 1 — Voetdruk met langzame terugweg

Zeg: “Geef de terugweg evenveel aandacht als het wegduwen.”
Vermijd: De wagen komt tegen de aanslag aan.
Eenvoudiger: Verklein het bereik en verkort de telopdracht.
Bij goede controle: Behoud het tempo gedurende een extra korte reeks.

2 Blok 2 — Beenstrekking met rustige wissel

Zeg: “Verander de stand alleen wanneer de wagen rustig is.”
Vermijd: De voeten draaien tijdens een onrustige beweging.
Eenvoudiger: Kies één stand voor de hele reeks.
Bij goede controle: Wissel na iedere gecontroleerde herhaling.

3 Blok 3 — Elleboogbuiging in zit

Zeg: “Beweeg vanuit je ellebogen zonder je rug te verplaatsen.”
Vermijd: De deelnemer leunt achteruit.
Eenvoudiger: Verklein de beweging en ondersteun de zit.
Bij goede controle: Vertraag de strekking.

4 Blok 4 — Armdruk met rustige romp

Zeg: “Laat je armen bewegen en je romp rustig blijven.”
Vermijd: De borstkas gaat met de armen mee.
Eenvoudiger: Gebruik kleinere armbewegingen of kaart 31.
Bij goede controle: Vertraag de terugweg met dezelfde romprust.

5 Blok 5 — Kleine armcirkels

Zeg: “Teken kleine cirkels en houd de schouders ontspannen.”
Vermijd: De armen bewegen buiten het comfortabele schouderbereik.
Eenvoudiger: Kies alleen kaart 21.
Bij goede controle: Keer de cirkelrichting rustig om.

6 Blok 6 — Ademhaling in comfortabele zit

Zeg: “Zoek een comfortabele zit en laat je adem rustig worden.”
Vermijd: De zithouding wordt onnodig strak gehouden.
Eenvoudiger: Gebruik meer ondersteuning of kies ruglig.
Bij goede controle: Voeg een kleine schouder-ontspanning toe.

Overgang 1 → 2	→	Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.
Overgang 2 → 3	→	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
Overgang 3 → 4	→	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 4 → 5	→	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 5 → 6	→	Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

Week 43 — Afwisselend armwerk

Lesplannen — kwartaal 4

Lesdoel

Afwisselend armwerk. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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. Laat de deelnemer kiezen tussen de basisvariant en één passende vervolgoptie.

Tijdlijn les (50 minuten)

00:00–05:00	05:00–11:00	11:00–17:00	17:00–23:00	23:00–29:00	29:00–35:00	35:00–41:00	41:00–46:00	46:00–50:00
Start	Blok 1 Kaart 10	Blok 2 Kaart 13	Blok 3 Kaart 30	Blok 4 Kaart 36	Blok 5 Kaart 24	Blok 6 Kaart 41	Afronden	Terugkijken en afstappen

Blok 1 — 05:00–11:00

Oefenkaart 10:
Voetdruk met eenzijdige nadruk.

Blok 2 — 11:00–17:00

Oefenkaart 13:
Benen zakken en heffen.

Blok 3 — 17:00–23:00

Oefenkaart 30:
Armen afwisselend laag bewegen.

Blok 4 — 23:00–29:00

Oefenkaart 36:
Roeibeweging met rompbewustzijn.

Blok 5 — 29:00–35:00

Oefenkaart 24:
Armdruk met één ademhaling pauze.

Blok 6 — 35:00–41:00

Oefenkaart 41:
Rustige enkelmobiliteit.

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.

Week 43 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 4

1 Blok 1 — Voetdruk met eenzijdige nadruk

Zeg: “Houd beide heupen even zwaar op de wagen.”
Vermijd: Het bekken draait naar één kant.
Eenvoudiger: Verdeel de druk weer gelijk over beide voeten.
Bij goede controle: Vertraag de beweging zonder extra scheefstand.

2 Blok 2 — Benen zakken en heffen

Zeg: “Stop vóór je rug of bekken mee gaat bewegen.”
Vermijd: Het bewegingsbereik wordt groter dan de controle.
Eenvoudiger: Buig de knieën iets en houd de benen hoger.
Bij goede controle: Vertraag het zakken.

3 Blok 3 — Armen afwisselend laag bewegen

Zeg: “Wissel je armen en houd je borstbeen naar voren.”
Vermijd: Det romp draait mee.
Eenvoudiger: Beweeg beide armen tegelijk met kaart 26.
Bij goede controle: Vertraag de wissel.

4 Blok 4 — Roeibeweging met rompbewustzijn

Zeg: “Blijf rustig zitten terwijl je handen naar je toe komen.”
Vermijd: De onderrug wordt overdreven hol.
Eenvoudiger: Ondersteun de zit en verklein de beweging.
Bij goede controle: Voeg een korte pauze toe zonder houding te forceren.

5 Blok 5 — Armdruk met één ademhaling pauze

Zeg: “Adem door en laat je borstkas rustig blijven.”
Vermijd: De ribben komen omhoog.
Eenvoudiger: Verwijder de pauze en verminder het bereik.
Bij goede controle: Vertraag de terugweg.

6 Blok 6 — Rustige enkelmobiliteit

Zeg: “Beweeg je enkels binnen een prettig bereik.”
Vermijd: De tenen worden hard gekromd.
Eenvoudiger: Maak kleinere bewegingen.
Bij goede controle: Maak kleine cirkels wanneer dit comfortabel is.

1	**Overgang 1 → 2**	Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.
2	**Overgang 2 → 3**	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
3	**Overgang 3 → 4**	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
4	**Overgang 4 → 5**	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
5	**Overgang 5 → 6**	Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

_____

_____

_____

Week 44 — Individuele aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 4

Lesdoel

Individuele aanpassingen. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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. Laat de deelnemer kiezen tussen de basisvariant en één passende vervolgoptie.

05:00–11:00

Blok 1: Oefenkaart 01: Voetdruk met hielen.

11:00–17:00

Blok 2: Oefenkaart 16: Benen openen en sluiten.

17:00–23:00

Blok 3: Oefenkaart 22: Kleine armcirkels.

23:00–29:00

Blok 4: Oefenkaart 39: Zittende armbeweging met rustige basis.

29:00–35:00

Blok 5: Oefenkaart 26: Armen lang naar achteren in zit.

35:00–41:00

Blok 6: Oefenkaart 42: Schouders ontspannen in ruglig.

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.

Week 44 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 4

1 Blok 1 — Voetdruk met hielen

Zeg: “Duw vanuit beide hielen en houd je bekken rustig.”
Vermijd: De knieën bewegen naar binnen.
Eenvoudiger: Maak de beweging kleiner.
Bij goede controle: Vertraag de terugweg.

2 Blok 2 — Benen openen en sluiten

Zeg: “Blijf binnen de ruimte die je heupen prettig vinden.”
Vermijd: De benen openen verder dan controleerbaar is.
Eenvoudiger: Verminder het bereik.
Bij goede controle: Voeg een korte pauze toe vóór het sluiten.

3 Blok 3 — Kleine armcirkels

Zeg: “Teken kleine cirkels en houd de schouders ontspannen.”
Vermijd: De armen bewegen buiten het comfortabele schouderbereik.
Eenvoudiger: Kies alleen kaart 21.
Bij goede controle: Keer de cirkelrichting rustig om.

4 Blok 4 — Zittende armbeweging met rustige basis

Zeg: “Blijf stevig en comfortabel zitten.”
Vermijd: De deelnemer verliest de zitbalans.
Eenvoudiger: Vergroot de ondersteuning en verklein de beweging.
Bij goede controle: Vertraag het terugbrengen zonder balansverlies.

5 Blok 5 — Armen lang naar achteren in zit

Zeg: “Laat je borstkas rustig en je nek lang.”
Vermijd: De armen worden te ver achter de romp gebracht.
Eenvoudiger: Verklein het bereik.
Bij goede controle: Vertraag het terugbrengen.

6 Blok 6 — Schouders ontspannen in ruglig

Zeg: “Geef je schouders ruimte zonder ze naar beneden te duwen.”
Vermijd: De ontspanning wordt een geforceerde houding.
Eenvoudiger: Laat de armen eenvoudig liggen.
Bij goede controle: Combineer met een kleine comfortabele armboog.

1 Overgang 1 → 2

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

2 Overgang 2 → 3

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

3 Overgang 3 → 4

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

4 Overgang 4 → 5

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

5 Overgang 5 → 6

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

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

_____
_____
_____

Week 45 – Meer aandacht voor afronding

Lesplannen – kwartaal 4

Lesdoel

Meer aandacht voor afronding. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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. Laat de deelnemer kiezen tussen de basisvariant en één passende vervolgoptie.

Tijdlijn les (50 minuten)

00:00–05:00	05:00–11:00	11:00–17:00	17:00–23:00	23:00–29:00	29:00–35:00	35:00–41:00	41:00–46:00	46:00–50:00
Start	Blok 1 Oefenkaart 02	Blok 2 Oefenkaart 19	Blok 3 Oefenkaart 24	Blok 4 Oefenkaart 32	Blok 5 Oefenkaart 28	Blok 6 Oefenkaart 43	Afronden	Terugkijken en afstappen

Start (00:00–05:00)

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

Blok 1 (05:00–11:00)

Oefenkaart 02:
Voetdruk op de voorvoeten.

Blok 2 (11:00–17:00)

Oefenkaart 19:
Beenstrekking met gelijkmatige druk.

Blok 3 (17:00–23:00)

Oefenkaart 24:
Armdruk met één ademhaling pauze.

Blok 4 (23:00–29:00)

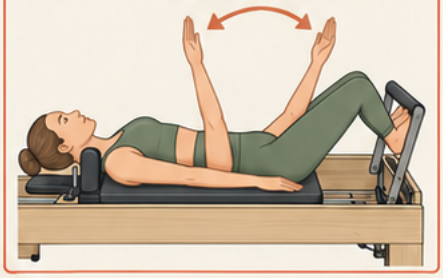
Oefenkaart 32:
Bekkenpositie herkennen.

Blok 5 (29:00–35:00)

Oefenkaart 28:
Elleboogbuiging in zit.

Blok 6 (35:00–41:00)

Oefenkaart 43:
Kleine armboog zonder lussen.



Afronden (41:00–46:00)

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

Terugkijken en afstappen (46:00–50:00)

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

Week 45 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 4

1 Blok 1 — Voetdruk op de voorvoeten

Zeg: “Houd de druk gelijk onder beide voorvoeten.”
Vermijd: De enkels zakken ongecontroleerd weg.
Eenvoudiger: Gebruik een kleiner bereik of kies kaart 01.
Bij goede controle: Voeg een korte pauze toe in de comfortabele eindpositie.

2 Blok 2 — Beenstrekking met gelijkmatige druk

Zeg: “Voel beide lussen even duidelijk.”
Vermijd: Eén been beweegt sneller.
Eenvoudiger: Verminder bereik en tempo.
Bij goede controle: Voeg een korte stop halverwege toe.

3 Blok 3 — Armdruk met één ademhaling pauze

Zeg: “Adem door en laat je borstkas rustig blijven.”
Vermijd: De ribben komen omhoog.
Eenvoudiger: Verwijder de pauze en verminder het bereik.
Bij goede controle: Vertraag de terugweg.

4 Blok 4 — Bekkenpositie herkennen

Zeg: “Beweeg klein en zoek een rustige middenpositie.”
Vermijd: De kanteling wordt geforceerd.
Eenvoudiger: Verklein het bereik.
Bij goede controle: Herhaal zonder extra spanning in benen en schouders.

5 Blok 5 — Elleboogbuiging in zit

Zeg: “Beweeg vanuit je ellebogen zonder je rug te verplaatsen.”
Vermijd: De deelnemer leunt achteruit.
Eenvoudiger: Verklein de beweging en ondersteun de zit.
Bij goede controle: Vertraag de strekking.

6 Blok 6 — Kleine armboog zonder lussen

Zeg: “Stop waar je schouders comfortabel blijven.”
Vermijd: De ribben worden opgetild om verder te komen.
Eenvoudiger: Beweeg één arm tegelijk in een kleiner bereik.
Bij goede controle: Vertraag de boog.

Overgang 1 → 2	Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.
Overgang 2 → 3	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 3 → 4	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 4 → 5	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
Overgang 5 → 6	Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

_____

_____

_____

Week 46 — Lange terugweg en korte pauze

Lesplannen — kwartaal 4

Lesdoel

Lange terugweg en korte pauze. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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. Laat de deelnemer kiezen tussen de basisvariant en één passende vervolgoptie.

Lesverloop (50 minuten)

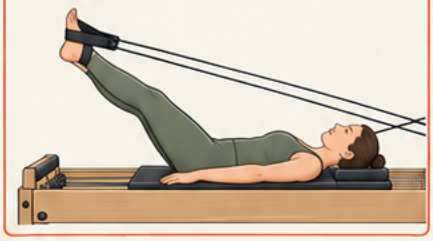
00:00–05:00	**Start:** Vraag hoe iedereen zich voelt. Controleer toestellen. Gebruik rustige ademhaling met ondersteunde voeten en enkele kleine voetdrukken als voorbereiding.
05:00–11:00	**Blok 1:** Oefenkaart 03: Voetdruk met kleine V-stand.
11:00–17:00	**Blok 2:** Oefenkaart 12: Beenstrekking met kleine draaiing.
17:00–23:00	**Blok 3:** Oefenkaart 26: Armen lang naar achteren in zit.
23:00–29:00	**Blok 4:** Oefenkaart 35: Beenbeweging met ademritme.
29:00–35:00	**Blok 5:** Oefenkaart 30: Armen afwisselend laag bewegen.
35:00–41:00	**Blok 6:** Oefenkaart 44: Zittende zijwaartse verlenging.
41:00–46:00	**Afronden:** Gebruik rustige ademhaling in comfortabble 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.

Blok 1 (05:00–11:00)

Oefenkaart 03: Voetdruk met kleine V-stand.

Blok 2 (11:00–17:00)

Oefenkaart 12: Beenstrekking met kleine draaiing.

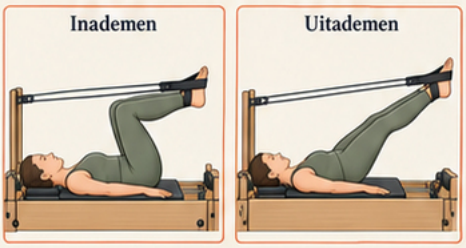


Blok 3 (17:00–23:00)

Oefenkaart 26: Armen lang naar achteren in zit.

Blok 4 (23:00–29:00)

Oefenkaart 35: Beenbeweging met ademritme.



Blok 5 (29:00–35:00)

Oefenkaart 30: Armen afwisselend laag bewegen.

Blok 6 (35:00–41:00)

Oefenkaart 44: Zittende zijwaartse verlenging.

Afronden (41:00–46:00)

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

Terugkijken en afstappen (46:00–50:00)

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

Week 46 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 4

Blok 1 — Voetdruk met kleine V-stand

1

Zeg: “Laat je knieën dezelfde richting volgen als je tenen.”

Vermijd: De draaiing komt vooral uit de knieën.

Eenvoudiger: Maak de V-stand kleiner.

Bij goede controle: Houd een gelijkmatig tempo zonder de bekkenpositie te veranderen.

Blok 2 — Beenstrekking met kleine draaiing

2

Zeg: “Laat de draaiing uit je heupen komen.”

Vermijd: De draaiing wordt in knieën of enkels geforceerd.

Eenvoudiger: Keer terug naar een parallelle positie.

Bij goede controle: Behoud de kleine draaiing tijdens een korte pauze.

Blok 3 — Armen lang naar achteren in zit

3

Zeg: “Laat je borstkas rustig en je nek lang.”

Vermijd: De armen worden te ver achter de romp gebracht.

Eenvoudiger: Verklein het bereik.

Bij goede controle: Vertraag het terugbrengen.

Blok 4 — Beenbeweging met ademritme

4

Zeg: “Laat je adem helpen zonder hem te forceren.”

Vermijd: Het ademritme wordt belangrijker dan de bewegingscontrole.

Eenvoudiger: Adem vrij en kies kaart 11.

Bij goede controle: Behoud het ritme tijdens een iets langzamere terugweg.

Blok 5 — Armen afwisselend laag bewegen

5

Zeg: “Wissel je armen en houd je borstbeen naar voren.”

Vermijd: De romp draait mee.

Eenvoudiger: Beweeg beide armen tegelijk met kaart 26.

Bij goede controle: Vertraag de wissel.

Blok 6 — Zittende zijwaartse verlenging

6

Zeg: “Maak lengte zonder in je schouder te hangen.”

Vermijd: De deelnemer zakt naar één kant.

Eenvoudiger: Blijf rechtop en gebruik alleen een ademobservatie.

Bij goede controle: Voeg een rustige ademhaling in de comfortabele eindpositie toe.

Overgang 1 → 2	Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.
Overgang 2 → 3	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
Overgang 3 → 4	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 4 → 5	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
Overgang 5 → 6	Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeinngen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

Week 47 — Zelfstandig de basis kiezen

Lesplannen — kwartaal 4

Lesdoel

Zelfstandig de basis kiezen. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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. Laat de deelnemer kiezen tussen de basisvariant en één passende vervolgoptie.

Tijdlijn les (50 minuten)

00:00–05:00	05:00–11:00	11:00–17:00	17:00–23:00	23:00–29:00	29:00–35:00	35:00–41:00	41:00–46:00	46:00–50:00
Start	Blok 1	Blok 2	Blok 3	Blok 4	Blok 5	Blok 6	Afronden	Terugkijken en afstappen

Blok 1 (05:00–11:00)

Oefenkaart 04: Voetdruk met brede hielstand.

Blok 2 (11:00–17:00)

Oefenkaart 15: Kleine beencirkels naar binnen.

Blok 3 (17:00–23:00)

Oefenkaart 28: Elleboogbuiging in zit.

Blok 4 (23:00–29:00)

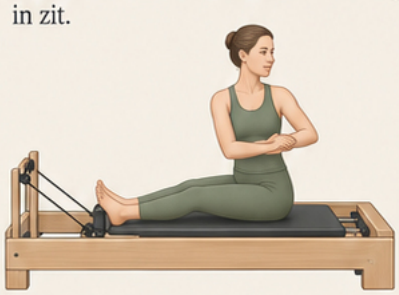
Oefenkaart 38: Afwisselende armbeweging met controle.

Blok 5 (29:00–35:00)

Oefenkaart 22: Kleine armcirkels.

Blok 6 (35:00–41:00)

Oefenkaart 45: Kleine borstkasdraaiing in zit.



Start (00:00–05:00)

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

Afronden (41:00–46:00)

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

Terugkijken en afstappen (46:00–50:00)

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

Week 47 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 4

Blok 1 — Voetdruk met brede hielstand

Zeg: "Maak ruimte in je heupen zonder te forceren."
Vermijd: De voeten draaien verder dan comfortabel is.
Eenvoudiger: Verminder de breedte en rotatie.
Bij goede controle: Vertraag het laatste deel van de terugweg.

Blok 2 — Kleine beencirkels naar binnen

Zeg: "Laat de touwen rustig blijven terwilj je richting verandert."
Vermijd: De lussen verliezen spanning.
Eenvoudiger: Verklein de cirkel en pas de opstelling aan.
Bij goede controle: Vertraag de richtingswisseling.

Blok 3 — Elleboogbuiging in zit

Zeg: "Beweeg vanuit je ellebogen zonder je rug te verplaatsen."
Vermijd: De deelnemer leunt achteruit.
Eenvoudiger: Verklein de beweging en ondersteun de zit.
Bij goede controle: Vertraag de strekking.

Blok 4 — Afwisselende armbeweging met controle

Zeg: "Wissel rustig en houd beide schouders breed."
Vermijd: De romp draait naar de bewegende arm.
Eenvoudiger: Beweeg beide armen tegelijk met kaart 21.
Bij goede controle: Voeg een korte pauze tussen de wissels toe.

Blok 5 — Kleine armcirkels

Zeg: "Teken kleine cirkels en houd de schouders ontspannen."
Vermijd: De armen bewegen buiten het comfortabele schouderbereik.
Eenvoudiger: Kies alleen kaart 21.
Bij goede controle: Keer de cirkelrichting rustig om.

Blok 6 — Kleine borstkasdraaiing in zit

Zeg: "Draai klein en blijf boven je zitbasis."
Vermijd: De heupen draaien mee of de nek wordt geforceerd.
Eenvoudiger: Verminder de draaiing.
Bij goede controle: Vertraag de terugkeer.

1	Overgang 1 → 2	→	Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.
2	Overgang 2 → 3	→	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
3	Overgang 3 → 4	→	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
4	Overgang 4 → 5	→	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
5	Overgang 5 → 6	→	Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

_____

_____

_____

Week 48 — Een les met weinig wissels

Lesplannen — kwartaal 4

Lesdoel

Een les met weinig wissels. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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. Laat de deelnemer kiezen tussen de basisvariant en één passende vervolgoptie.

Lesverloop (50 minuten)

00:00–05:00

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

05:00–11:00

Blok 1: Oefenkaart 05: Voetdruk met smalle parallelstand.

11:00–17:00

Blok 2: Oefenkaart 18: Beenstrekking met gebogen knieën.

17:00–23:00

Blok 3: Oefenkaart 30: Armen afwisselend laag bewegen.

23:00–29:00

Blok 4: Oefenkaart 31: Rustige ademhaling met ondersteunde voeten.

29:00–35:00

Blok 5: Oefenkaart 24: Armdruk met één ademhaling pauze.

35:00–41:00

Blok 6: Oefenkaart 46: Rustige schoudercirkels in zit.

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.

Week 48 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 4

Blok 1 — Voetdruk met smalle parallelstand

Zeg: "Beweeg beide benen als één rustig geheel."
Vermijd: De benen worden tegen elkaar geklemd.
Eenvoudiger: Kies een iets bredere stand.
Bij goede controle: Voeg een korte stop halverwege toe.

Blok 2 — Beenstrekking met gebogen knieën

Zeg: "Laat je heupen bewegen en houd je kniehoek rustig."
Vermijd: De knieën gaan alsnog volledig op slot.
Eenvoudiger: Kies een kleiner bereik of kaart 11.
Bij goede controle: Maak de terugweg langer.

Blok 3 — Armen afwisselend laag bewegen

Zeg: "Wissel je armen en houd je borstbeen naar voren."
Vermijd: De romp draait mee.
Eenvoudiger: Beweeg beide armen tegelijk met kaart 26.
Bij goede controle: Vertraag de wissel.

Blok 4 — Rustige ademhaling met ondersteunde voeten

Zeg: "Laat je adem vanzelf komen en gaan."
Vermijd: De deelnemer probeert overdreven diep te ademen.
Eenvoudiger: Gebruik de natuurlijke ademhaling zonder telopdracht.
Bij goede controle: Combineer de adem met een kleine armbeweging zonder weerstand.

Blok 5 — Armdruk met één ademhaling pauze

Zeg: "Adem door en laat je borstkas rustig blijven."
Vermijd: De ribben komen omhoog.
Eenvoudiger: Verwijder de pauze en verminder het bereik.
Bij goede controle: Vertraag de terugweg.

Blok 6 — Rustige schoudercirkels in zit

Zeg: "Maak de cirkel kleiner dan je denkt."
Vermijd: De nek beweegt mee.
Eenvoudiger: Laat de schouders rusten en adem vrij.
Bij goede controle: Verander rustig van richting.

1	**Overgang 1 → 2**	Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.
2	**Overgang 2 → 3**	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
3	**Overgang 3 → 4**	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
4	**Overgang 4 → 5**	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
5	**Overgang 5 → 6**	Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

_____

_____

_____

Week 49 — Een les met bewuste variatie

Lesplannen — kwartaal 4

Lesdoel

Een les met bewuste variatie. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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. Laat de deelnemer kiezen tussen de basisvariant en één passende vervolgoptie.

Tijdlijn (50 minuten)

00:00–05:00	05:00–11:00	11:00–17:00	17:00–23:00	23:00–29:00	29:00–35:00	35:00–41:00	41:00–46:00	46:00–50:00
Start	**Blok 1**	**Blok 2**	**Blok 3**	**Blok 4**	**Blok 5**	**Blok 6**	**Afronden**	**Terugkijken en afstappen**
	Oefenkaart 06	Oefenkaart 11	Oefenkaart 22	Oefenkaart 34	Oefenkaart 26	Oefenkaart 47		

Blok 1 (05:00–11:00)

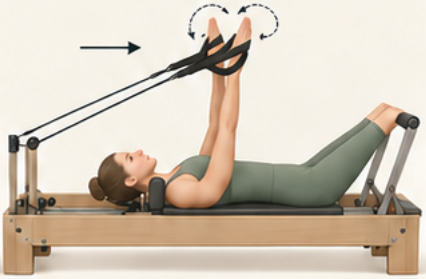
Oefenkaart 06:
Enkelbuiging met gestrekte benen.

Blok 2 (11:00–17:00)

Oefenkaart 11:
Beenstrekking met voetlussen.

Blok 3 (17:00–23:00)

Oefenkaart 22:
Kleine armcirkels.



Blok 4 (23:00–29:00)

Oefenkaart 34:
Voetdruk met bekkenbewustzijn.

Blok 5 (29:00–35:00)

Oefenkaart 26:
Armen lang naar achteren in zit.

Blok 6 (35:00–41:00)

Oefenkaart 47:
Afsluitende rustige voetdruk.

Start (00:00–05:00)

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

Afronden (41:00–46:00)

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

Terugkijken en afstappen (46:00–50:00)

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

Week 49 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 4

1 Blok 1 — Enkelbuiging met gestrekte benen

Zeg: “Beweeg vanuit je enkels; houd de wagen rustig.”

Vermijd: De wagen beweegt mee met iedere hielbeweging.

Eenvoudiger: Verklein het bereik of kies gewone voetdruk.

Bij goede controle: Vertraag beide richtingen.

2 Blok 2 — Beenstrekking met voetlussen

Zeg: “Beweeg je benen zonder je onderrug mee te trekken.”

Vermijd: De benen zakken verder dan het bekken kan controleren.

Eenvoudiger: Houd de benen hoger en maak de beweging kleiner.

Bij goede controle: Vertraag de terugweg.

3 Blok 3 — Kleine armcirkels

Zeg: “Teken kleine cirkels en houd de schouders ontspannen.”

Vermijd: De armen bewegen buiten het comfortabele schouderbereik.

Eenvoudiger: Kies alleen kaart 21.

Bij goede controle: Keer de cirkelrichting rustig om.

4 Blok 4 — Voetdruk met bekkenbewustzijn

Zeg: “Houd je bekken rustig terwijl de wagen beweegt.”

Vermijd: De rug wordt hard tegen de wagen gedrukt.

Eenvoudiger: Gebruik een kleiner bereik en een comfortabele middenpositie.

Bij goede controle: Voeg een korte middenpauze toe.

5 Blok 5 — Armen lang naar achteren in zit

Zeg: “Laat je borstkas rustig en je nek lang.”

Vermijd: De armen worden te ver achter de romp gebracht.

Eenvoudiger: Verklein het bereik.

Bij goede controle: Vertraag het terugbrengen.

6 Blok 6 — Afsluitende rustige voetdruk

Zeg: “Breng de wagen zacht terug.”

Vermijd: De deelnemer gebruikt de afronding voor een extra zware reeks.

Eenvoudiger: Verklein de beweging.

Bij goede controle: Verleng alleen de rustige terugweg.

Overgang 1 → 2	Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.
Overgang 2 → 3	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 3 → 4	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 4 → 5	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
Overgang 5 → 6	Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

Week 50 — De beste aanwijzingen herhalen

Lesplannen — kwartaal 4

Lesdoel

De beste aanwijzingen herhalen. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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. Laat de deelnemer kiezen tussen de basisvariant en één passende vervolgoptie.

00:00–05:00

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

05:00–11:00

Blok 1: Oefenkaart 07: Afwisselende hielbeweging.

11:00–17:00

Blok 2: Oefenkaart 14: Kleine beencirkels naar buiten.

17:00–23:00

Blok 3: Oefenkaart 24: Armdruk met één ademhaling pauze.

23:00–29:00

Blok 4: Oefenkaart 37: Armdruk met bekkenbewustzijn.

29:00–35:00

Blok 5: Oefenkaart 28: Elleboogbuiging in zit.

35:00–41:00

Blok 6: Oefenkaart 48: Rustige beenstrekking in lussen.

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 volgende les.

Week 50 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 4

Blok 1 — Afwisselende hielbeweging

1

Zeg: “Wissel soepel zonder je bekken te laten kantelen.”
Vermijd: De heupen wiegen heen en weer.
Eenvoudiger: Oefen eerst beide hielen tegelijk met kaart 06.
Bij goede controle: Voeg een rustige pauze tussen de wissels toe.

Blok 2 — Kleine beencirkels naar buiten

2

Zeg: “Teken een kleine cirkel met een stil bekken.”
Vermijd: De cirkel wordt te groot.
Eenvoudiger: Maak een halve cirkel of keer terug naar kaart 11.
Bij goede controle: Maak alle cirkels even groot en gelijkmatig.

Blok 3 — Armdruk met één ademhaling pauze

3

Zeg: “Adem door en laat je borstkas rustig blijven.”
Vermijd: De ribben komen omhoog.
Eenvoudiger: Verwijder de pauze en verminder het bereik.
Bij goede controle: Vertraag de terugweg.

Blok 4 — Armdruk met bekkenbewustzijn

4

Zeg: “Laat de beweging in je armen en houd je heupen rustig.”
Vermijd: De deelnemer spant de billen voortdurend hard aan.
Eenvoudiger: Verklein de armdruk en laat de adem vrij.
Bij goede controle: Vertraag zonder extra spanning.

Blok 5 — Elleboogbuiging in zit

5

Zeg: “Beweeg vanuit je ellebogen zonder je rug te verplaatsen.”
Vermijd: De deelnemer leunt achteruit.
Eenvoudiger: Verklein de beweging en ondersteun de zit.
Bij goede controle: Vertraag de strekking.

Blok 6 — Rustige beenstrekking in lussen

6

Zeg: “Laat je benen rustig bewegen zonder extra rek te zoeken.”
Vermijd: De deelnemer zoekt een maximale rek.
Eenvoudiger: Maak de beweging kleiner of kies kaart 47.
Bij goede controle: Vertraag de beweging zonder groter bereik.

Overgang 1 → 2

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

Overgang 2 → 3

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

Overgang 3 → 4

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

Overgang 4 → 5

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

Overgang 5 → 6

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

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

Week 51 — Een passende vervolgroute kiezen

Lesplannen — kwartaal 4

Lesdoel

Een passende vervolgroute kiezen. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

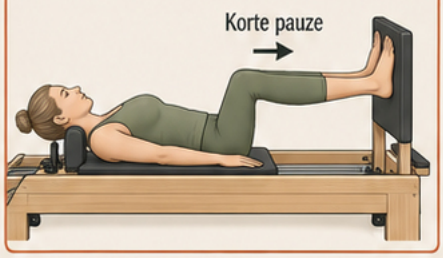
Demonstreer kort; voer een rustige reeks uit, neem pauze en herhaal alleen bij goede controle. Reserveer binnen dit blok tijd voor uitleg, aanpassing en de overgang. Laat de deelnemer kiezen tussen de basisvariant en één passende vervolgoptie.

00:00–05:00 — Start

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

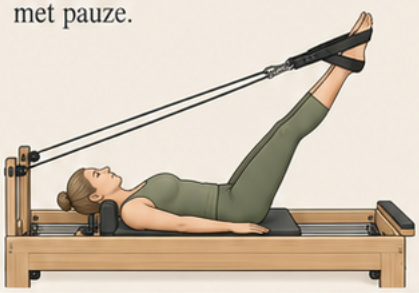
05:00–11:00 — Blok 1

Oefenkaart 08: Voetdruk met middenpauze.



11:00–17:00 — Blok 2

Oefenkaart 17: Beenstrekking met pauze.



17:00–23:00 — Blok 3

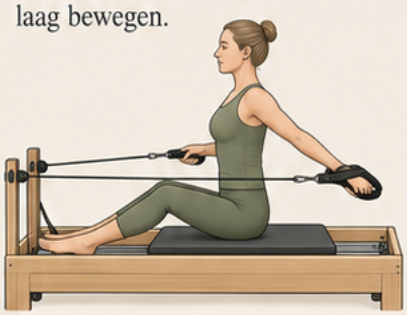
Oefenkaart 26: Armen lang naar achteren in zit.

23:00–29:00 — Blok 4

Oefenkaart 40: Rompcontrole in een korte reeks.

29:00–35:00 — Blok 5

Oefenkaart 30: Armen afwisselend laag bewegen.



35:00–41:00 — Blok 6

Oefenkaart 49: Ademhaling in comfortabele zit.

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.

Week 51 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 4

1 Blok 1 — Voetdruk met middenpauze

Zeg: “Stop de wagen zonder je adem vast te houden.”
Vermijd: De pauze wordt met spanning in nek en schouders gemaakt.
Eenvoudiger: Sla de pauze over en kies kaart 01.
Bij goede controle: Verleng de pauze tot één rustige ademhaling.

2 Blok 2 — Beenstrekking met pauze

Zeg: “Blijf ademen tijdens de pauze.”
Vermijd: De deelnemer houdt de adem vast.
Eenvoudiger: Verwijder de pauze.
Bij goede controle: Houd één extra rustige ademhaling vast.

3 Blok 3 — Armen lang naar achteren in zit

Zeg: “Laat je borstkas rustig en je nek lang.”
Vermijd: De armen worden te ver achter de romp gebracht.
Eenvoudiger: Verklein het bereik.
Bij goede controle: Vertraag het terugbrengen.

4 Blok 4 — Rompcontrole in een korte reeks

Zeg: “Kies kwaliteit boven extra herhalingen.”
Vermijd: De reeks wordt sneller naarmate de deelnemer moe wordt.
Eenvoudiger: Doe één herhaling en neem rust.
Bij goede controle: Behoud dezelfde kwaliteit tijdens één extra korte reeks.

5 Blok 5 — Armen afwisselend laag bewegen

Zeg: “Wissel je armen en houd je borstbeen naar voren.”
Vermijd: De romp draait mee.
Eenvoudiger: Beweeg beide armen tegelijk met kaart 26.
Bij goede controle: Vertraag de wissel.

6 Blok 6 — Ademhaling in comfortabele zit

Zeg: “Zoek een comfortabele zit en laat je adem rustig worden.”
Vermijd: De zithouding wordt onnodig strak gehouden.
Eenvoudiger: Gebruik meer ondersteuning of kies ruglig.
Bij goede controle: Voeg een kleine schouderontspanning toe.

Overgang 1 → 2	Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.
Overgang 2 → 3	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
Overgang 3 → 4	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
Overgang 4 → 5	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
Overgang 5 → 6	Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

_____

_____

_____

Week 52 — Het jaar afronden en vooruitkijken

Lesplannen — kwartaal 4

Lesdoel

Het jaar afronden en vooruitkijken. Werk met gecontroleerde bewegingen en passende keuzes voor iedere deelnemer.

Voor wie

Een groep met een afgeronde reformer-introductie. Pas de selectie aan op ervaring, belastbaarheid en je eigen opleiding.

Benodigdheden

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

Werkwijze voor alle oefenblokken

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. Laat de deelnemer kiezen tussen de basisvariant en één passende vervolgoptie.

Lesverloop (50 minuten)

00:00–05:00	05:00–11:00	11:00–17:00	17:00–23:00	23:00–29:00	29:00–35:00	35:00–41:00	41:00–46:00	46:00–50:00
Start Vraag hoe iedereen zich voelt. Controleer toestellen. Gebruik rustige ademhaling met ondersteunde voeten en enkele kleine voetdrukken als voorbereiding.	**Blok 1** Oefenkaart 09: Voetdruk met langzame terugweg.	**Blok 2** Oefenkaart 20: Beenstrekking met rustige wissel.	**Blok 3** Oefenkaart 28: Elleboogbuiging in zit.	**Blok 4** Oefenkaart 33: Armdruk met rustige romp.	**Blok 5** Oefenkaart 22: Kleine armcirkels.	**Blok 6** Oefenkaart 41: Rustige enkelmobiliteit.	**Afronden** Gebruik rustige ademhaling in comfortabele zit of ruglig. Laat de inspanning afnemen. Geen maximale rek of extra zware eindserie.	**Terugkijken en afstappen** Vraag welke aanwijzing hielp en welke optie prettig was. Begeleid het veilig afstappen. Noteer één aandachtspunt voor de volgende les.

Blok 1 — 05:00–11:00

Oefenkaart 09: Voetdruk met langzame terugweg.

Blok 2 — 11:00–17:00

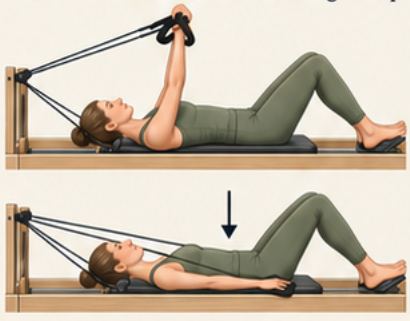
Oefenkaart 20: Beenstrekking met rustige wissel.

Blok 3 — 17:00–23:00

Oefenkaart 28: Elleboogbuiging in zit.

Blok 4 — 23:00–29:00

Oefenkaart 33: Armdruk met rustige romp.



Blok 5 — 29:00–35:00

Oefenkaart 22: Kleine armcirkels.

Blok 6 — 35:00–41:00

Oefenkaart 41: Rustige enkelmobiliteit.

Week 52 — Aanwijzingen en aanpassingen

Lesplannen — kwartaal 4

1 Blok 1 — Voetdruk met langzame terugweg

Zeg: “Geef de terugweg evenveel aandacht als het wegduwen.”
Vermijd: De wagen komt tegen de aanslag aan.
Eenvoudiger: Verklein het bereik en verkort de telopdracht.
Bij goede controle: Behoud het tempo gedurende een extra korte reeks.

2 Blok 2 — Beenstrekking met rustige wissel

Zeg: “Verander de stand alleen wanneer de wagen rustig is.”
Vermijd: De voeten draaien tijdens een onrustige beweging.
Eenvoudiger: Kies één stand voor de hele reeks.
Bij goede controle: Wissel na iedere gecontroleerde herhaling.

3 Blok 3 — Elleboogbuiging in zit

Zeg: “Beweeg vanuit je ellebogen zonder je rug te verplaatsen.”
Vermijd: De deelnemer leunt achteruit.
Eenvoudiger: Verklein de beweging en ondersteun de zit.
Bij goede controle: Vertraag de strekking.

4 Blok 4 — Armdruk met rustige romp

Zeg: “Laat je armen bewegen en je romp rustig blijven.”
Vermijd: De borstkas gaat met de armen mee.
Eenvoudiger: Gebruik kleinere armbewegingen of kaart 31.
Bij goede controle: Vertraag de terugweg met dezelfde romprust.

5 Blok 5 — Kleine armcirkels

Zeg: “Teken kleine cirkels en houd de schouders ontspannen.”
Vermijd: De armen bewegen buiten het comfortabele schouderbereik.
Eenvoudiger: Kies alleen kaart 21.
Bij goede controle: Keer de cirkelrichting rustig om.

6 Blok 6 — Rustige enkelmobiliteit

Zeg: “Beweeg je enkels binnen een prettig bereik.”
Vermijd: De tenen worden hard gekromd.
Eenvoudiger: Maak kleinere bewegingen.
Bij goede controle: Maak kleine cirkels wanneer dit comfortabel is.

1	Overgang 1 → 2	Breng de wagen tot rust. Begeleid het plaatsen van de voetlussen volgens je opleiding en controleer de touwspanning.
2	Overgang 2 → 3	Breng de wagen tot rust, berg de lussen veilig op, begeleid de overgang naar een stabiele zit en controleer de touwen opnieuw.
3	Overgang 3 → 4	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
4	Overgang 4 → 5	Breng de wagen tot rust. Verander pas daarna de lichaamshouding, steun en lussen. Controleer de nieuwe opstelling vóór de eerste herhaling.
5	Overgang 5 → 6	Stop de weerstandsoefening. Berg de lussen veilig op en maak de wagen stil voor de afrondende beweging.

Check vóór je begint

Veerkeuze, touwlengte, steunhoogte en bereik zijn afgestemd op toestel en deelnemers. Nieuwe of niet-passende oefeningen vervangen door bekende, passende basisvarianten.

Evaluatie

Was de gekozen optie passend? Welke aanwijzing werkte? Waar was meer rust nodig? Noteer dit na de les.

_____

_____

_____