

AANBEVOLEN MATERIALEN



MAT

Let bij de keuze van een trainingsmat met name op de grootte en de dikte.

Grootte

Het is fijn als je mat ongeveer 180 x 60 cm groot is.

Dikte

Ga de mat alleen gebruiken voor pilates of yin yoga? Dan is een dikkere pilatesmat (vanaf 1 cm dikte) aangenaam in gebruik. Bij deze bewegingsvormen doe je vooral zittende en liggende oefeningen. Gebruik je de mat ook voor actieve yoga en de barre workout? Dan is een dunnere (yoga)mat fijner. Je kunt daarop gemakkelijker balanceren in staande oefeningen.

Kleur

Misschien ben je geneigd een mat in een leuk, fris kleurtje te kiezen. Houd er rekening mee dat vuil op je mat na het schoonmaken nog zichtbaar blijft.



GEWICHTJES

Bij mijn barre workout lessen gebruik ik vrijwel altijd lichte gewichtjes. In de pilates lessen gebruik ik ze af en toe.

Kies een gewicht tussen 0,5 en 2 kg. De meeste deelnemers in mijn lessen gebruiken 1 of 1,5 kg.



PILATESBAL

Een pilatesbal is een hele fijne prop om mee te werken. Je kunt er heel veel leuke oefeningen mee doen. Ik gebruik deze dan ook vaak in mijn pilates- en barre workout lessen. Daarnaast gebruik ik de bal ook om zelfmassagetechnieken toe te passen.

Kies een bal met een diameter van ongeveer 22 cm. Er zijn ook pilatesballen met een diameter van 26 cm maar die vind ik net iets te groot voor de oefeningen die ik geef.

AANBEVOLEN MATERIALEN



MINIBAND

Ik gebruik een miniband bij zowel mijn pilates als barre lessen. Het is een kleine, handige prop waarmee je gemakkelijk extra weerstand aan een oefening kunt toevoegen.

Ze zijn verkrijgbaar in verschillende weerstanden. De miniband met weerstand zwaar is het meest geschikt om oefeningen te doen waarbij je de band om je dijbenen brengt. Wil je iets minder weerstand dan kun je medium gebruiken. De band met lichte weerstand is bedoeld om oefeningen voor je bovenlichaam mee te doen.



YOGABLOK

Volg je regelmatig yogalessen dan is het fijn om één of meerdere yogablokken in huis te hebben. Met een yogablok kun je je lichaam eventueel ondersteunen zodat je beter in een houding kunt komen of blijven. Ik gebruik zo nu en dan ook een yogablok als prop bij mijn pilates (of barre) lessen.

Er zijn kurken en foam yogablokken verkrijgbaar. Met een kurken blok ben je steviger ondersteund. Een foam blok voelt zachter aan om bijvoorbeeld op te liggen.



TENNIS-/MASSAGEBALLEN

Bij yin yoga-, stretching- en/of mobilisatielessen gebruik ik zo nu en dan tennisballen om zelfmassagetechnieken toe te passen. Die zijn prima om zo nu en dan te gebruiken.

Wil je dit regelmatig doen dan is het misschien een idee om te investeren in echte massageballen zoals de Yoga Tune Up balls. Deze zijn stevig aan de binnenkant, zacht aan de buitenkant en hebben veel meer grip dan een tennisbal.

Nice to haves

Als je na verloop van tijd sterker wordt dan kun je enkel/polsgewichtjes (0,5 - 1 kg) toevoegen aan je workouts voor extra uitdaging. Volg je regelmatig yogalessen dan zijn een yogariem en -bolster wellicht ook fijn om in huis te hebben.

Waar kopen?

Tegenwoordig vind je bijna overal trainingsmaterialen voor thuis. Ik ben echter niet bekend met de kwaliteit van al deze materialen. Ik koop mijn materialen meestal bij Sportbay, Medipreventie of Decathlon.