

PILATES-COACH

Jeroen Vancoillie (33) uit Heverlee

heeft een eigen studio 'Grace'

«Toen ik pilates leerde kennen, dacht ik: handig voor als ik 65 ben en echt sporten fysiek te zwaar wordt. Het was een schok dat ik als fitnessinstructeur met mijn getrainde sportlijf een hele reeks oefeningen niet kon, omdat ik er de kracht niet voor had. Onder-tussen ben ik er nog altijd mee bezig, het leren stopt nooit. Met pi-lates leer je optimaal bewegen. Je staat er bewuster door in het leven, bent je bewuster van de signalen van je lichaam. Mensen krijgen er meer zelfvertrouwen door en dat zie je, soms na één sessie: dan stappen ze de deur uit met een veel betere houding.»

Eén op één

«Het is een heel individuele methode, je traint voor wat jij zelf wil bereiken. Voor sommigen is dat een strakker lichaam, anderen willen aan hun algemene conditie werken, je hebt mensen die met pijnklachten komen ... Daarom werk ik in mijn pilatesstudio heel vaak één op één. Kracht, lenigheid en stabiliteit, er zijn veel facet-ten. Als mensen pilatesoefeningen uitvoeren bij mij, kijk ik hoe iemand dat doet, stuur ik dat bij door spieren te laten voelen, door lichtjes te corrigeren maar ze moeten het wel zélf doen. En dat vraagt behoorlijk wat energie, fysiek én mentaal. Je moet alles heel bewust doen, zodat je lichaam de bewegingspatronen kan onthouden. Op die manier neem je er veel meer van mee naar je dagelijkse leven. Als je buitengaats moet je je vitaal en fris voelen, niet afgepeigerd. De bedoeling is dat je mentaal connecteert met je lichaam, dat je bewuster gaat voelen zonder belemmerd te wor-den door je gedachten en daar krijg je juist energie van. Een goede pilatesleraar voelt aan welke oefeningen en feedback jij nodig hebt. Zo wordt het ook nooit saai.»

**Kracht, lenigheid, stabiliteit,
er zijn veel facetten** ”

«Pilates is op zich behoorlijk intensief, je werkt je – op goeie dagen – behoorlijk in het zweet. Wil je echt resultaat zien, dan zal je het toch zo'n 3 à 4 keer per week moeten doen. Minstens even belang-rijk is het effect op je geest: het helpt je om flexibeler in het leven te staan, zodat stress en spanning je minder beïnvloeden. Het confronteert je met jezelf, wat je kan en wat je niet kan. Soms bots je tegen een muur en lukt een bepaalde oefening niet, dan is het zoeken en ontdekken. Als je het toch kan, voel je je sterker. Dat heeft niet alleen een invloed op je lichaam, maar ook op je manier van denken. In die zin is het een vorm van life coaching.»

...