E-BOOK



Reformer pilates

Bouwen aan je fundament.

Een korte gids voor wie nieuwsgierig is naar reformer pilates, en nog niet weet of het iets voor hem of haar is.

DOOR

Skip van der Lande
CORE Leeuwarden

UITGAVE

Oktober 2026

Waarom er een reformer bij CORE staat

Ik ben Skip, eigenaar van CORE in Leeuwarden. Elke dag zie ik andere lichamen, van heel sterk tot net begonnen. Ik miste een manier om al die mensen op hun eigen niveau uit te dagen. Dat werd de reformer.

De reformer doet iets wat gewichten minder goed kunnen. Je wordt sterk in de uiterste posities van je spieren. Je wint aan mobiliteit en houding. En je leert bewust bewegen: adem, beweging en je core werken samen.

Je core is je powerhouse

Je core is meer dan je buikspieren. Joseph Pilates noemde het je powerhouse: alles rondom je romp, met je bekkenbodem erbij. Dat is je fundament. Daar bouwen we aan.

Vertragen mag

We hebben allemaal volle agenda's en we vragen veel van onszelf. Dat is goed, daar hou ik zelf ook van. Alleen blijft er zo weinig ruimte over om te vertragen.

Op de reformer land je eerst. Je laat de dag achter je en bent een uur bezig met je lichaam. Je hoeft niet na te denken, je volgt wat er gezegd wordt. Na afloop heb je lekker getraind, zonder dat je gesloopt bent.



Niet het plaatje dat je kent

Bij reformer pilates denk je misschien aan volle groepslessen, leggings en matcha. Bij ons ziet het er anders uit.

Twee banken

Je traint altijd één op één of met z'n tweeën.

We kijken mee

Een oefening nadoen is makkelijk. Hem goed doen zit in de details: je adem, je bekken, je core. In een groep van tien ziet een docent dat niet. Wij wel.

Op maat

We beginnen bij de basis en zoeken daarna op wat voor jouw lichaam uitdagend is.

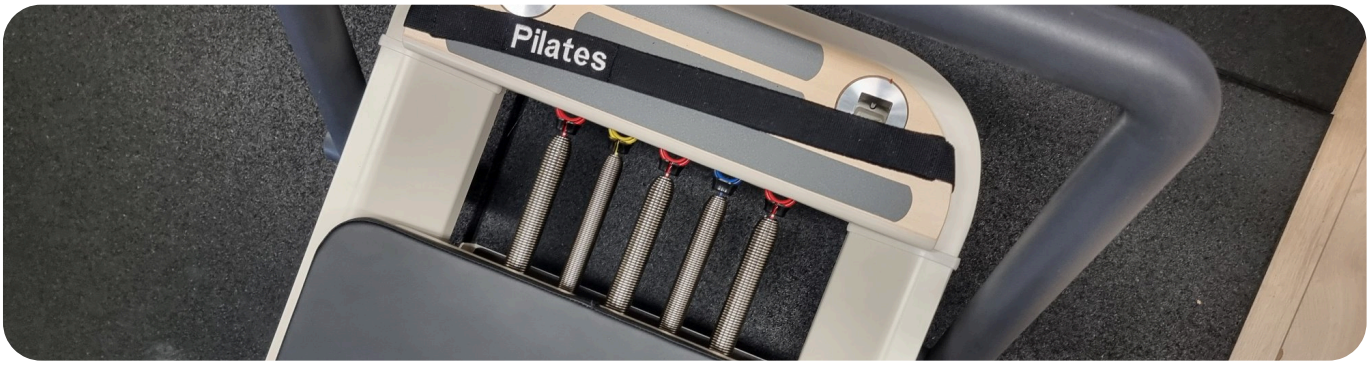
Personal trainers

We denken in bewegen, niet in oefeningen. We kijken wat jouw lichaam nodig heeft.

Op onze banken liggen mannen van twee meter, vrouwen in de overgang en een man van 72 die twee keer per week komt. Op de grond liggen lukt hem niet, op de reformer wel.

Eerlijk over wat het niet is

Reformer pilates is geen krachttraining. Wil je vooral spiermassa opbouwen, dan is reformer pilates niet het juiste middel. Daarvoor train je beter met gewichten. Bij CORE combineren we soms wel elementen uit de gym met de reformer.



De reformer in het kort

De reformer is een bank met een plateau dat heen en weer rijdt, afgeremd door veren. Het ziet er de eerste keer vreemd uit. Na vijf minuten snap je hem.

ONDERDEEL	WAT HET IS	WAT JE ERMEE DOET
Plateau	Het rijdende ligvlak, ook wel carriage genoemd	Je ligt, zit, knielt of staat erop
Veren	De weerstand, van licht naar zwaar	Wij kiezen de combinatie die bij jou en de oefening past
Footbar	De stang aan het voeteneind	Je zet je af met je voeten of steunt met je handen
Touwen	Twee touwen met lussen	Je beweegt ze met je handen of je voeten
Schouderblokken	Twee steunen bij je schouders	Ze houden je op je plek als het plateau rijdt

Zo werken de veren

De weerstand op de reformer komt van veren. Hoe verder je een veer uitrekt, hoe zwaarder hij wordt. Aan het eind van een beweging werk je dus het hardst. We werken met drie kleuren:

Rood
1,0
Zwaar · 3 op de bank

Blauw
0,5
Gemiddeld · 1 op de bank

Geel
0,25
Licht · 1 op de bank

Samen zijn dat vijf veren. Door ze te combineren stellen we de weerstand in kleine stappen in, van 0,25 tot 3,75.

Zo kan iedereen uitgedaagd worden. Dezelfde bank is licht genoeg voor wie herstelt en zwaar genoeg voor wie al jaren traint.

De zes principes

Pilates rust op zes principes. Ze klinken als theorie, maar je voelt ze in elke beweging. En je neemt ze mee naar buiten.

1 Adem

Adem is de basis van alles. Je begint je leven met een hap lucht en je eindigt het met een zucht. Toch ademen de meesten van ons hoog in de borst, zeker als het druk is.

Op de reformer	Je ademt in door je neus, richting je ribben. Op de uitademing span je je bekkenbodem en diepe buikspieren licht aan. Zo zet je je powerhouse aan.
Wat vaak misgaat	De adem vastzetten zodra het zwaar wordt.
Wat je eraan hebt	Je weet hoe je je romp aanspant. Dat helpt bij tillen, fietsen en elke andere sport.

2 Concentratie

We doen alles met aandacht. Tussendoor mag er gelachen worden, maar tijdens de beweging ben je erbij.

Op de reformer	Je aandacht gaat naar je adem, naar de spieren die werken en naar je houding.
Wat vaak misgaat	In het begin doen mensen er wat lacherig over. Een rustige start van de les lost dat op.
Wat je eraan hebt	Een uur uit je hoofd en in je lijf. Voor wie de hele dag aan staat is dat veel waard.

3 Centrum

Elke beweging begint in je midden. Je armen en benen bewegen vanuit je diepe buikspieren, niet los ervan.

Op de reformer	Eerst je core, dan pas de beweging. Het rijdende plateau laat meteen zien of dat lukt.
Wat vaak misgaat	De oefening doen zonder de verbinding. Het ziet er hetzelfde uit, maar het doet iets anders.
Wat je eraan hebt	Een romp die je onderrug beschermt en je stabiel houdt, de hele dag door.

4 Controle

Je weet wat je doet. Welke spieren aan staan, welke ontspannen zijn, waar je bekken is.

Op de reformer	De veren trekken je terug. Jij bepaalt het tempo, niet de bank.
Wat vaak misgaat	Te snel en ongecontroleerd bewegen.
Wat je eraan hebt	Minder kans op blessures. Kwaliteit gaat vóór snelheid, bereik of weerstand.

5 Precisie

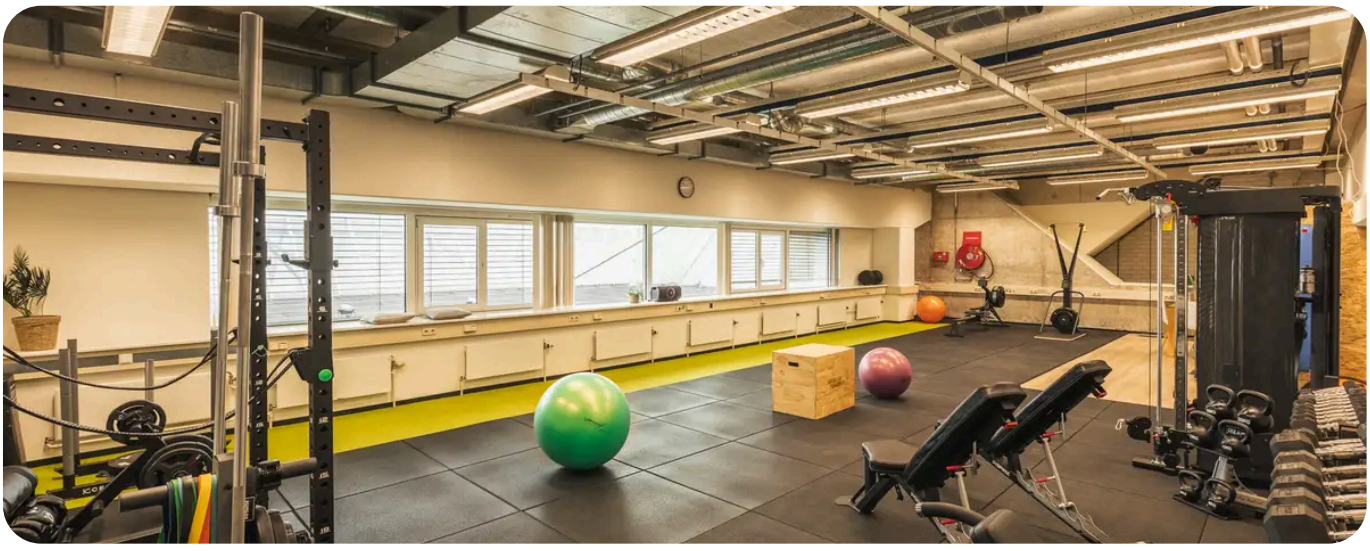
Precisie is controle in het klein. Elke houding en elke herhaling zo netjes als je kunt.

Op de reformer	Je zoekt jouw uiterste positie op, zonder uit balans te raken.
Wat vaak misgaat	Verder willen gaan dan je netjes kunt.
Wat je eraan hebt	De juiste spieren doen het werk. Daarom kijken wij zo goed mee.

6 Flow

De oefeningen lopen in een rustig ritme in elkaar over. De les heeft een duidelijk begin en een duidelijk eind.

Op de reformer	Geen schokkerige bewegingen, geen haast tussen de oefeningen door.
Wat vaak misgaat	Stoppen en opnieuw beginnen bij elke oefening. Dat wordt vanzelf minder.
Wat je eraan hebt	De tijd vliegt. En dat rustige ritme wil je in de rest van je week ook wel.



Vijf oefeningen waarin je het voelt

Deze vijf komen uit de klassieke pilates en doen we vaak met starters. Het zijn voorbeelden, geen vast programma. In de les kiezen we wat jouw lichaam nodig heeft.

Footwork

CONTROLE

Je ligt op je rug met je voeten op de footbar. Je duwt het plateau weg tot je benen gestrekt zijn en brengt het rustig terug.

Je voelt het in je benen en billen, met je romp als stille basis. De weg terug is net zo belangrijk als de weg heen.

De hundred

ADEM

Je ligt op je rug met de lussen in je handen, hoofd en schouders los van de bank. Je armen pompen klein en gecontroleerd naast je lichaam, terwijl je ritmisch in- en uitademt.

Je voelt het in je buikspieren, en vaak sneller dan je denkt. De uitdaging: rustig blijven ademen terwijl je core hard werkt.

Heupbrug

PRECISIE

Je ligt op je rug met je voeten op de footbar. Je rolt je bekken en rug wervel voor wervel omhoog en weer terug. Het plateau blijft stil.

Je voelt het in je billen, hamstrings en onderrug. Elke wervel doet mee, er wordt er geen overgeslagen.

Long stretch

CENTRUM

Een plank op de bank: handen op de footbar, voeten tegen de schouderblokken. Je duwt het plateau naar achteren en haalt het terug. Je lichaam blijft één lijn.

Je voelt het in je hele romp, je schouders en je armen. Zakt je midden in, dan merk je dat meteen.

Back extension

CONCENTRATIE

Je ligt op je buik en strekt je bovenrug, lang en rustig, zonder in je onderrug te knikken.

Je voelt het in de spieren langs je wervelkolom en tussen je schouderbladen. Een tegenwicht voor iedereen die veel zit.

Je eerste les

Een les duurt een uur en heeft een duidelijk begin en eind. Je traint alleen of met z’n tweeën, met Skip of Hedwich erbij.

01 **Aankomen**
Je krijgt koffie of thee en we bespreken kort hoe je erbij zit.

02 **Landen**
Een rustige start op de bank, om de dag achter je te laten.

03 **Bewegen**
We beginnen bij de basis en bouwen op naar wat voor jou uitdagend is.

04 **Afronden**
We sluiten rustig af, zodat je ontspannen de deur uit gaat.

Goed om te weten

Meenemen
Makkelijk zittende sportkleding. Gripsokken zijn fijn. De rest hebben wij.

De dag erna
Lichte spierpijn, een beetje overal. Het prettige soort.

Hoe vaak
Eén keer per week is een mooie basis. Met twee keer maak je snel stappen.

Na een paar weken
De bewegingen gaan beter, en dan maken we het uitdagender. De reformer raakt niet snel op.





CORE LEEUWARDEN

Wie er naast je staat

Skip en Hedwich zijn allebei personal trainer en hebben een pilatesopleiding gevolgd bij een docente die al meer dan tien jaar lesgeeft. Skip richt zich vooral op de reformer, Hedwich op matpilates. Ze geven allebei beide.

Kom het ervaren

De meeste mensen vragen zich af of dit wel iets voor hen is. Dat is logisch, want je weet het pas als je erop hebt gelegen. Daarom beginnen we met een proefles en een kennismaking.

Boek een proefles bij Skip of Hedwich.

Proefles coreleeuwarden.nl

Telefoon 058 204 4001

E-mail info@coreleeuwarden.nl

Instagram @coreleeuwarden

Adres Stationskwartier, Snekertrekweg 1, Leeuwarden

Bouwen aan je fundament.

CORE