



Essentrics en de kunst van Bewegen

Door Wilma Keijzers

Ruim 10 jaar geleden kwam ik in aanraking met Essentrics. Na het volgen van een masterclass in Amsterdam was ik meteen enthousiast en wist ik dat de trainingmethode me zou helpen om zowel sterk als flexibel te blijven om mijn grootste passie 'dans' zo lang mogelijk te kunnen blijven uitvoeren. Inmiddels is Essentrics niet meer weg te denken uit het lesaanbod van Dizzy Dance. In de 'Alles is anders' weken laat ik de verschillende mogelijkheden van Essentrics zien van Essentrics voor beginners tot intensieve lessen voor gevorderden; van cardio en kracht tot ontspanning en deep stretch; voor dansers en atleten, mannen en vrouwen, voor jong en ouder.

Essentrics Essentials

Essentrics is de effectieve full body workout waarbij je door middel van dynamische vloeiende stretches de spieren tegelijkertijd verlengt en versterkt. Het resultaat: een sterker lichaam, een betere houding, meer spierdefinitie, een slanker silhouet, meer souplesse en energie. Door het gebruik van technieken uit Tai Chi, Yoga, Pilates, Ballet en fysiotherapie brengt Essentrics de spierketens op een toegankelijke manier weer in balans waardoor blessures herstellen en kunnen worden voorkomen. Alle +650 spieren worden op respectvolle en veilige manier getraind, gewrichten weer in beweging gebracht en bindweefsel hersteld.

Essentrics geeft je lichaam weer de bewegingsvrijheid die het behoort te hebben. Hierdoor zullen prestaties op ander sportgebied verbeteren. Niet voor niets wordt in Canada en de Verenigde Staten Essentrics toegevoegd aan het trainingsschema van professionele atleten. Voor iedereen die wil werken aan meer flexibiliteit en nog geen of weinig ervaring heeft met Essentrics is de les Essentrics Essentials een aanrader.

Essentrics Flow

Bij de Essentrics Flow workout ligt de nadruk op ontspanning. Deze workout is ideaal om stijve spieren en gewrichten op een respectvolle wijze weer soepel te maken en de mobiliteit, flexibiliteit en bewegingsvrijheid te verbeteren.

Aan de hand van zachte, vloeiende bewegingen en stretches wordt het lichaam weer in balans gebracht en het bindweefsel flexibel gemaakt. In een rustig tempo wordt kracht en energie opgebouwd. Deze workout is waardevol bij het verlichten van pijn en stress en daarmee zeer geschikt voor mensen met onder andere chronische condities en blessures. Daarnaast is deze workout een passende aanvulling in de herstelfase van (top)sportactiviteiten.



OMSCHRIJVING ESSETRICS 'ALLES IS ANDERS' WEKEN

Essentrics Barre

De Essentrics Barre workout omvat alles wat een barre workout moet inhouden. Een dynamische full body workout waarbij staande en barre oefeningen worden gecombineerd. Respectvol voor het lichaam en tegelijkertijd uitdagend. Met behulp van de barre kan het lichaam in efficiëntere hoeken worden gepositioneerd zodat spiergroepen effectiever getraind kunnen worden met de focus op het onderlichaam. Creëer lengte, souplesse en kracht met de Essentrics Barre workout en vorm daarmee een basis voor het versterken van de rest van het lichaam. De vele been- en bilspieroefeningen en de afwisseling van rustige bewegingen met up-tempo oefeningen verbetert het uithoudingsvermogen. De workout is uitdagend maar voor iedereen geschikt doordat de intensiteit van de oefeningen zelf kan worden bepaald.

Essentrics Cardio

In de Essentrics Cardio lessen wisselen we de rustige excentrische krachtoefeningen af met dynamische stretch en krachtoefeningen voor een heerlijk intensieve workout.

Essentrics Intensive

In de Essentrics Intensive komen de uitdagende oefeningen uit de Essentrics Strength & Tone lessen samen op muziek. Deze les is ontwikkeld voor dansers en iedereen die al ruime ervaring heeft met Essentrics. Door de oefeningen en muziek nog meer samen te brengen voelt Essentrics Intensive als een dansles.