

Motion: De fleste ved, at Pilates giver flad mave. Men sideeffekten er faktisk endnu bedre: Man kan også slippe af med ubehagelige rygsmærter!

Populære Pilates

● Pilates ser måske ikke ud af så meget i starten. Mange af bevægelserne er bittesmå, og rigtig mange af dem foregår liggende eller siddende på en måtte på gulvet. Så man kunne fristes til at sige, at det da ikke kan være motion!

Men hvis man gør øvelserne rigtigt, tager de faktisk fat i netop de muskler dybt inde i kroppen, som det ellers er så svært at komme i kontakt med og træne. For eksempel dem helt inde omkring rygsøjlen, der giver en stærk ryg og en god holdning – de kaldes også muskelkorsettet.

Og dem i bækkenbunden, der populært sagt danner "bundproppen" i rygsøjlen, og som kvinder har brug for at træne op igen efter graviditet og fødsel.

Når man bliver mere øvet, findes der også masser af Pilates øvelser, som kræver masser af styrke og smidighed - og som giver sved på panden.

For feinsmeckere

Pilates er oprindeligt opfundet i starten af 1900-tallet af tyskeren Joseph Pilates – deraf navnet. Han var lille og svagelig som barn, men da hans far var elitegymnast og hans mor behandler, havde han rig lejlighed til at studere træning af muskler. Da han blev 14 år, havde han selv trænet alle musklerne i sin krop så meget op, at han blev brugt som model til anatomiske tegninger.

Senere blev han en kendt og brugt træner og grundlagde altså Pilates-systemet, der i mange år især blev brugt af dansere, der netop har brug for at kunne styre selv de mindste bevægelser med elegance. Sidst i århundredet begyndte kendte filmstjerner at træne efter Pilates systemet, og det gjorde det for alvor populært. Når Madonna bruger det, så kan vi andre vel også!

Mange behandlere har også taget dele af systemet til sig til genoptræning af patienter. Mennesker med en svag ryg har især glæde af at lære øvelserne, der kan hjælpe dem med selv at holde sig stærke og smertefri.

Brug åndedrættet

- Når man begynder på Pilates i dag, starter man altid med øvelserne på måtte, forklarer fysioterapeut Lotte Paarup, der også har været Pilates instruktør i fem år.

- Alle øvelser i Pilates på måtte udføres udelukkende ved hjælp af ens egen kropsvægt og siddende eller liggende. Først senere begynder man at bruge nogle af de redskaber og maskiner, der er specielt designet til Pilates. De findes stadig kun få steder, men ved hjælp af dem kan man træne hele kroppen ned til den mindste detalje.

Da Joseph Pilates grundlagde træningssystemet, studerede han både østens og vestens måde at motionere på. Derfor finder man stadig spor af for eksempel yoga og meditation i Pilates. For eksempel mener man, at den meget bevidste brug af åndedrættet stammer fra yoga.

- I mange af øvelserne ånder man bevidst ud, når man belaster musklerne mest. Men der er ingen helt faste regler for, hvordan åndedrættet skal være. Den enkelte træner kan godt variere det fra elev til elev eller fra gang til gang for at få en bestemt virkning frem. Det vigtige er mere, at man arbejder med et kontrolleret og fleksibelt åndedræt, og koncentrerer sig om at spænde musklerne rigtigt, forklarer Lotte Paarup.

- Det er også meget vigtigt, at man har den rigtige udgangsposition, nemlig det neutrale bækken, hvor man hverken svajer eller trykker lænden ned

i måtten, medmindre det er en del af øvelsen. Det neutrale bækken er udgangspunktet i mange Pilates øvelser, og det er også grundlaget for den gode holdning, man får af Pilates.

- Det er også vigtigt, at man sænker skuldrene og i øvrigt placerer lemmerne korrekt, forklarer hun.

For alle

- Pilates kan laves af alle uanset alder og køn. Man kan endda lave det helt alene foran dvd'en hjemme på stuegulvet, men det er en rigtig god idé at konsultere en professionel instruktør ind imellem, så man kan kontrollere, at øvelserne gøres rigtigt, fortæller Lotte Paarup.

- Hvis man gør dem forkert, har det nemlig slet ikke samme effekt. Mange går til Pilates på hold, og her kan instruktøren også fint undervise flere gangen, samtidig med at hun tager individuelle hensyn.

- Hvis man har problemer med ryggen eller andre dele af bevægeapparatet, bør man altid få hjælp af en uddannet Pilates instruktør, tilføjer hun.

- Det specielle ved Pilates er, at det er meget velegnet til at skabe balance mellem kroppens muskler

"Pilates er populært. Flere og flere nyder at styrke ellers glemte og gemte muskler i kroppen gennem de rolige, behagelige bevægelser med kontrolleret vejrtrækning, der er i Pilates."



og led. Vi har alle sammen få eller mange ubalancer i vores krop. Nogle muskler er blevet for spændte og stærke, andre for svage. Hvis man træner Pilates kontrolleret og rigtigt, hjælper det kroppen til at finde en god balance igen og dermed undgå skævheder og ømheder. Samt til i det hele taget at opnå et mere effektivt bevægelsesmønster.

Trim

Mange bruger også Pilates til at trimme kroppen med.

- Det er det også meget velegnet til, siger Lotte Paarup. For det er næsten uundgåeligt, at det giver smallere talje og fladere mave – og fastere baller!

- Det er en rigtig god sideeffekt, tilføjer hun. For det lokker mange til at gå til Pilates. Men den træning der skal til for at opnå det gennem Pilates er samtidig verdens bedste træning for musklerne i mave, ryg og bækkenbund – netop dér, hvor utroligt mange mennesker i dag er så utrænede, at de med tiden får smerter. Så der er ikke kun én men flere gode grunde til at dyrke Pilates, siger hun.

En lille tilføjelse skal der dog til:

- Det er ikke nok kun at dyrke Pilates, hvis man vil holde sig i form. Pilates er ikke kredsløbstræning, pulsen kommer ikke så højt op, at man med god samvittighed kan sige, man har fået den halve til hele times motion om dagen, der skal til. Men i kombination med konditionstræning et par gange om ugen er Pilates helt i top ●

5 gode Pilates grundøvelser:

Generelt om øvelserne:

- Gør hver øvelse langsomt og kontrolleret cirka 10 gange.
- Start hver øvelse med en indånding. Ånd ud mens du for eksempel ruller op, træk vejret ind mens du er oppe, og ånd ud igen, mens du ruller ned.
- Start hver øvelse med at ligge med 'neutralt bækken' – det vil sige at lænden hverken må svajes mere end normalt eller være presset ned i matten.
- Hvis du vil træne Pilates, skal du starte med at opsøge en træner, der kan hjælpe dig i gang. Man kan også starte med at gøre øvelserne efter en dvd, men det er vigtigt at få kontrolleret, at man gør øvelserne korrekt. Ellers opnår man ikke den ønskede effekt.

1 Lig på ryggen med bøjede knæ, fødderne i gulvet og bækkenet neutralt. Træk vejret ind og løft langsomt bagdelen og ryggen hvirvel for hvirvel fra gulvet i en bevægelse, der starter ved halebenet og slutter i nakken. Pust ud imens du ruller op. Ånd ind mens du er oppe. Og pust ud mens du langsomt ruller ned. Tag en dyb indånding og gentag øvelsen.

2 Lig i samme stilling med neutralt bækken, træk vejret ind før du begynder øvelsen og løft langsomt hoved, nakke, skuldre og arme fra matten mens du kniber sammen og spænder musklerne i underlivet. Ånd ud mens du ruller op. Træk vejret ind og rul langsomt ned igen, mens du ånder ud.

3 Sid med strakte ben, ret ryg og armene ud til siden. Håndfladerne vender fremad og skuldrene er sænkede. Drej overkroppen og de strakte arme til den ene side, så du kigger skråt til siden - uden at falde sammen i ryggen. Ånd ud imens du drejer. Tag en dyb indånding når du drejer langsomt tilbage. Skift side.

4 Lig på ryggen med det ene ben strakt og knæet på det andet ben løftet lige op. Drej langsomt knæet i en cirkelbevægelse ind over det modsatte knæ, derefter ud til siden og tilbage til lodret, så du laver en roterende bevægelse i hoften. Resten af kroppen og bækkenet må ikke bevæge sig, når benet cirkler rundt. Ånd ind på den ene halvdel af cirklen og ud på den anden halvdel. Skift ben. Øvelsen kan også laves med strakt ben, det gør øvelsen lidt hårdere.

5 Lig på ryggen og løft hoved og skuldre og dine samlede knæ op foran kroppen. Grib fat om knæene og find balancen på numsen. Hold hele ryggen rundet og rul så bagover mens du holder om knæene og puster ud. Rul op igen i samme bevægelse, ånd ind og find balancen igen. Det er vigtigt, at du ikke ruller helt op på nakken.

