



Investér i dig selv **- hold dig i form**

Fysioterapeut & Akupunktør
Betiina Larsen

Pilates

5 BASALE PRINCIPPER INDEN DU GÅR I GANG MED PILATES

Pilates bygger på fem grundprincipper, som er essentielle for alle øvelser. Fundamentet for disse principper er teknikken med at sugе maven ind og spænde i bækkenbunden.

1. Åndedrættet
2. Bækkenets stilling
3. Brystkassens stilling
4. Skulderbladenes stilling
5. Nakken og hovedets stilling

1. Vejtrækningen:

Vejtrækningen foregår ved at trække vejret ind gennem næsen med lukket mund og puste ud gennem et lille hul i munden, som når du skal sige "ukrudt", derved opstår der modstand på udåndingen. Du skal kunne høre din udånding. Når vejret trækkes ind, skal brystkassen udvide sig til siderne, du må ikke løfte skuldrene. Jo mere effektiv vejtrækningen er, jo mere kontrol får du over øvelserne og afspænder muskulaturen i overkroppen samt giver optimal spænding af musklerne i maven.

2. Bækkenets stilling:

I Pilates findes der to stillinger for bækkenet. Den ene er den neutrale stilling, som er bækkenets stilling i stående og gående stilling. Den anden er bækkenvip, hvor du vipper bækkenet ind under dig, så dit naturlige lændesvaj udliges. Brug den neutrale position af bækkenet til de øvelser, hvor benene er i gulvet. Bækkenvippet bruges ved de øvelser, hvor begge ben er løftet fra gulvet.

3. Brystkassens stilling:

Mavemusklerne udspringer fra den nederste del af ribbene. Ved øvelserne må ribbene ikke "poppe op" fra maven, så der opstår et "hul" mellem maven og ribbene. Når du spænder mavemusklerne fikserer du brystkassen og ved vejtrækningen skal du være opmærksom på, at trække vejret ned i den nederste del af lungerne, uden at mærke at skuldrene løfter sig.

4. Skulderbladenes stilling:

Skulderbladene ligger i ryggens øverste muskler. Det er vigtigt at kunne stabilisere omkring skulderbladene via musklerne. Når du stabiliserer skulderbladene, aktiverer du de nederste muskler i den øvre ryg og skuldrene løfter sig ikke. Skulderbladenes bevægelser er vigtige for armenes frie bevægelse.

5. Nakken og hovedets stilling:

Nakken skal bevare sin naturlige stilling og hovedet skal balancere direkte oven på skuldrene, så du ikke trækker hovedet fremad. Nakken skal følge ryggens kurver, hvilket vil sige, at hvis du runder i ryggen, så runder du naturligt nakken i forlængelse af ryggen.

PILATES FUNDAMENT

1. "SUG MAVEN IND"

Du skal have fornemmelsen af, at sugе maven ind mod rygsøjlen og derefter op mod brystet, derved aktiverer du de dybeste af mavens muskler. Denne spænding skal du have inden du går i gang med en Pilates øvelse, og den skal holdes hele øvelsen igennem. Når du suger maven ind stabiliserer du omkring ryggen og bækkenet, som derved ikke bevæges.

2. "SPÆND BÆKKENBUNDEN"

Det kan være svært at mærke om du spænder bækkenbunden, men når du spænder bækkenbunden skal du have fornemmelsen af at holde igen for en prut eller kappe strålen, når du tisser. Bækkenbundsmuskulaturen er en vigtig del af musklerne omkring selve rygsøjlen. Musklerne i bækkenet skal integreres i øvelserne akkurat som vejtrækningen og det skal ske, umiddelbart inden du suger maven ind.

PILATES ØVELSEPROGRAM

Maveøvelser

1. SUG IND

Træner: Den tværgående mavemuskel.

Udgangstilling: Stå på alle fire med hænderne lige under skuldrene og knæene lige under hofterne. Svaj over lænden svarende til det svaj, du har, når du står.

Spænd bækkenbunden og sug maven ind.

Øvelse: På indånding slappes af i maven, på udånding suges maven op i ryggen. Hold spændingen i 30 sekunder, pause i 15 sekunder og gentag øvelsen 3 gange.

Fokus: Hold ryggen ret, og sug maven rigtig kraftigt op



2. ÅBEN/LUK

Træner: De indre og ydre lige mavemuskler og den tværgående mavemuskel.

Udgangstilling: Lig på ryggen med knæene trukket ind over maven og hold om knæene. Spænd bækkenbunden, sug maven ind. Vip bækkenet, så lænden er i gulvet.

Øvelse: På indånding strækkes benene samlet ud over gulvet og armene op over hovedet, på udånding lukkes sammen igen. Gentag 6-10 gange.

Fokus: Sug maven ind og hold lænden i gulvet under hele øvelsen.



3. DOBBELT BEN SÆNK

Træner: De indre og ydre lige mavemuskler og den tværgående mavemuskel.

Udgangstilling: Lig på ryggen med benene samlet strakt mod loftet. Spænd bækkenbunden, sug maven ind.

Vip bækkenet, så lænden er i gulvet. Læg hænderne bag hovedet og løft hovedet fra gulvet, så du kan se dine knæ.

Øvelse: På indånding sænkes benene langsomt og kontrolleret mod gulvet og på udånding løftes de op i lodret igen. Gentag 6-10 gange.

Fokus: Hold lænden i gulvet under hele øvelsen – så får du rigtig godt fat i den nederste del af maven. Jo tættere benene er mod gulvet des hårdere.

4. SAKSE SPARK

Træner: Den indre og ydre tværgående mavemuskler.

Udgangstilling: Lig på ryggen med det ene ben strakt op mod loftet og det andet løftet vandret over gulvet. Stræk benene så godt du kan. Hold med begge hænder om det løftede ben. Spænd bækkenbunden, sug maven ind og løft hovedet fri fra gulvet.

Øvelse: På indånding pumpes mod kroppen med det løftede ben, på udånding skift ben og pump mod kroppen. Gentag 10 gange langsomt og herefter 20 gange med skift uden at pumpe med hænderne bag hovedet.

Fokus: Hold lænden i gulvet, bevægelsen sker kun i benene



Pilatesprogram



Fysioterapeut & Akupunktør
Betina Larsen

5. RYG LIGGENDE HÆLSPARK

Træner: De indre og ydre lige mavemuskler og den tværgående mavemuskel.

Udgangsstilling: Lig på ryggen med benene samlet strakt mod loftet. Spænd bækkenbunden, sug maven ind. Vip bækkenet, så lænden er i gulvet. Læg hænderne bag hovedet og løft hovedet fra gulvet, så du kan se dine knæ. Sænk benene lidt ned mod gulvet.

Øvelse: Fødderne drejes ud og hælene klappes sammen 30 gange x 2

Fokus: Hold lænden i gulvet under hele øvelsen – så får du rigtig godt fat i den nederste del af maven.



7. TEGN CIRKLER MED SAMLEDE BEN

Træner: De ydre og indre lige og skrå mavemuskler samt den tværgående mavemuskel

Udgangsstilling: Lig på ryggen med benene samlet strakt mod loftet. Spænd bækkenbunden, sug maven ind. Vip bækkenet, så lænden er i gulvet.

Øvelse: På indånding føres benene samlet rundt i den ene halvdel af en cirkel, på udånding den anden halvdel af cirklen. 4 cirkler den ene vej og 4 cirkler den anden vej.

Fokus: Hold lænden i gulvet under hele øvelsen – jo tættere benene er mod gulvet des hårdere



6. CYKLING

Træner: De ydre og indre skrå mavemuskler samt den tværgående mavemuskel

Udgangsstilling: Lig på ryggen med knæene trukket ind over maven. Spænd bækkenbunden, sug maven ind. Vip bækkenet, så du skubber lænden i gulvet. Læg hænderne bag hovedet og løft hovedet fra gulvet, så du kan se dine knæ.

Øvelse: Flyt skiftevis højre og venstre ben skråt ud over gulvet og samtidig drejes modsatte albue og bryst mod den side, hvor knæet er trukket ind over kroppen. Gentag 10 gange langsomt og 20 lidt hurtigere men stadig helt kontrolleret.

Fokus: Hold lænden i gulvet under hele øvelsen – så får du rigtig godt fat i den nederste del af maven.



8. PILATES 100

Træner: De ydre og indre lige og skrå mavemuskler med fokus på den nederste del af maven.

Udgangsstilling: Lig på ryggen med benene strakt udover gulvet, rund ryggen og før brystkassen ned mod hofterne, løft samtidig armene fri fra gulvet til skulderhøjde.

Øvelse: På indånding tælles til 5 samtidig med at armene pumpes op og ned + på udånding tælles til 5 og armene pumpes. Gentag 10 gange.

Fokus: Hold lænden i gulvet under hele øvelsen, så navlen er suget ned i ryggen og stræk knæene helt ud.

9. PLANKEN

Træner: Hele maven, ryg- og skuldermuskulatur.

Udgangsstilling: Stå på strakte arme med tæerne i gulvet, så ryggen er helt ret som en planke.

Øvelse: Hold denne stilling i op til 1 min. og gentag gerne 3 gange.

Udfordring: Løft det ene ben, hold stillingen i 3 sekunder og gentag med modsatte ben. Gentag 4 gange med hvert ben.

Fokus: Spænd hele forside muskulaturen, hold bagdelen så langt nede i strakt som muligt, som stabiliteten kan holde, undgå at overstrække albuerne, stabiliser skulderbladene + nakken og læg vægten tilbage på hælene.



10. STATISK HORIZONTALHOLD

Træner: Mavens lige og skrå muskler og lænden.

Udgangsstilling: Lig på tåspidserne og underarmene, kroppen skal holdes helt lige! Spænd i mave og lænd og sug navlen ind.

Øvelser: Hold positionen i 30 sekunder op til 1 min.

Fokus: Hold ryggen helt lige og sug maven ind.



Ryg øvelser

11. RYG BUE-STRÆK

Træner: Hele rygmuskulaturen

Udgangsstilling: Lig på maven med hovedet på hænderne.

Øvelse: På indånding strækkes arme over hovedet og benene løftes fra gulvet, som i en bue, på udånding kom tilbage til udgangsstilling. Gentag 6-10 gange.

Fokus: Langsomt og kontrolleret, hold hovedet i forlængelse af ryggen, undgå at kigge op, så nakken muskulaturen overbelastes.



12. BEN LØFT MED HÆL KLAP:

Træner: Balde- og lændemuskulaturen.

Udgangsstilling: Lig på maven med hovedet hvilende på hænderne.

Øvelse: Tag en dyb indånding og på udånding spænd ballerene og løft benene op fra gulvet, klap hælene sammen 20 gange. Tag en lille pause og gentag.

Fokus: Hold hovedet hvilende på hænderne, løft benene højt så lårene også kommer fri fra gulvet.



13. TAG HATTEN AF OG PÅ

Træner: Den øverste del af ryggen samt skuldermuskulaturen.

Udgangsstilling: Lig på maven med armene ned langs kroppen, slap af i benene.

Øvelse: På indånding løftes overkroppen op og hatten tages af hovedet, så armene strækkes op over hovedet, på udånding kom tilbage til udgangsstilling. Gentag 6-10 gange.

Fokus: Langsamt og kontrolleret, hold hovedet i forlængelse af ryggen, undgå at kigge op, så nakken muskulaturen overbelastes. Hold benene i ro.



14. DIAGONALLØFT UDEN OG MED KRYDS

Træner: Den tværgående mavemuskel samt rygmuskulaturen

Udgangsstilling: Stå på alle fire med hænderne lige under skuldrene og knæene lige under hofterne. Svaj over lænden svarende til det svaj, du har, når du står op. Spænd bækkenbunden, og sug maven ind uden at bevæge rygsøjlen.

Øvelse: Løft højre arm og venstre ben op i vandret stilling. Udfordring - bøj venstre knæ og flyt højre arm, så du kan nå foden venstre fod med hånden. Stræk arm og ben igen, sænk kroppen ned og gentag med modsatte side. Hold stillingen - tæl til 3 og gentag 10 gange.

Fokus: Hold ryggen ret og sug navlen kraftigt ind i maven.



Skulderøvelser

15. STÆRKE SKULDRE UDEN OG MED BALANCE

Træner: Bagside af overarmene, skuldrenes bagside og den brede rygmuskel.

Udgangsstilling: Stå med let bøjede knæ, armene strakt bagud med håndfladerne bagud. Sug maven ind og træk skuldrene ned.

Øvelse: Før armene skråt bagud og op, samtidig med at hver arm drejes udad. Sænk til udgangsstilling. Udfordring - løft den ene fod fri fra gulvet samtidig med armene.

Fokus: Husk at holde skuldrene nede under hele bevægelsen.

Gentag 3 x 10 gange med pause mellem sættene.



16. ARMSTRÆKNINGER I FORSKELLIGE RETNINGER

Træner: Bryst, skuldrenes forside samt bagsiden af overarmene

Udgangsstilling: Stå på alle fire med hænderne på gulvet og knæene lige under hoftelæddet. Træk skuldrene ned mod bagdelen. Sug maven ind, hold nakken i naturlig forlængelse af rygsøjlen.

Øvelse: Bøj ned i armene til næsen næsten rammer gulvet, og stræk armene igen til udgangsstilling.

Variation: Placer hænderne forskudt for hinanden på gulvet, så den ene arm er placeret ud for skulderen, den anden kan stilles hvor som helst. Lav 15-20 gentagelser af øvelsen, hvor du flytter den ene hånd videre til en ny position på gulvet.

Fokus: Nakken holdes hele tiden i forlængelse af ryggen.



17. TEGN CIRKLER MED ARMENE

Træner: Hele skuldre- og overarmsmuskulaturen

Udgangstilling: let bøjede knæ, spænd bækkenbunden, sug navlen ind og op, slap af i begge skuldre og løft armene op i vandret.

Øvelse: Tegn små cirkler med begge armen, langsomt. Lav cirklerne større og større til armene kører forbi ørerne - lav 5 cirkler så hurtigt du kan og lav cirklerne mindre og mindre igen – gentag modsatte vej.

Fokus: Hele tiden bevar den rigtig holdning og slap af i skuldrene.



18. SIDE LØFT

Træner: Styrker og strækker de skrå mavemuskler, rygmuskler og hoftemuskler samt træner stabiliteten omkring skulderbæltet på den arm, der er i berøring med gulvet.

Udgangstilling: Sid på hoften. Bøj begge knæ med øverste ben udadroteret så foden kan stå fladt på gulvet. Underste ben er ligeledes bøjet med foden placeret bag den anden. Spænd bækkenbunden, sug maven ind og sænk skuldrene. Den ene arm placeres i gulvet skråt væk fra hofterne.

Øvelse: Træk vejret ind og stræk knæene, løft bagdelen fri fra gulvet og lav en sidebøjning over armen, der i gulvet. Pust ud og kom tilbage til udgangstilling. Gentag 3 gange.

Fokus: Lav så lige en sidebøjning som muligt, så du ikke vælter fremad. Tænk på at gøre rygsøjlen lang i den åbne side. Skub hoften op mod loftet.



19. RULLE SOM EN BOLD

Træner: Flexibiliteten i hele ryggen.

Udgangstilling: Sid på sædeknerne med knæene bøjet op og fødderne fri fra gulvet. Kig ned på brystet. Balancer her!
Øvelse: Træk vejret ind og på udånding rul tilbage til skulderbladene og op igen. Balancer i udgangstillingen igen, træk vejret ind og på udånding rul tilbage igen. Gentag 5-10 gange.

Fokus: Undgå at rulle op på nakken, husk at spænde i maven.
OBS: Ved alvorligere rygproblemer bør denne øvelse ikke udføres.

