

Pilates

– bra för dig och din kropp



Koncentration och återhämtning

Av: Lene Gilkrog



Många har uppfattningen att pilates är till för medelålders kvinnor som inte motionerar och som vill jämna ut sin apelsinhud. Och ja, pilates passar dem, men det är även bra för alla andra. Barn, vuxna, tjocka, smala, elitidrottare, motionärer, otränade – ja, alla har glädje av ett par timmar pilates i veckan. Pilates gör dig nämligen inte bara stark och smidig, det förbereder dig för alla sorters rörelser, oavsett om du springer, dansar eller cyklar. I den här artikeln kan du läsa om en del av det kroppen uppnår genom att utöva pilates.

Effektivt för alla

Många professionella dansare använder pilates för att stärka och stabilisera kroppen. Men under de senaste åren har även många andra typer av elitidrottare följt deras exempel. Löpare, bollsportsutövare, seglare, badminton-, tennis och golfspelare har upptäckt att de får mycket mer kontroll över sina rörelser, presterar bättre och får dessutom färre skador när de utövar pilates regelbundet.

För alla idrottare är pilates en ytterst effektiv motionsform som förutom att göra kroppen snygg, stark och smidig gör vardagssysslorna enklare och lättare att utföra – både när det gäller att bära hem tunga matkassar och när det handlar om att utöva en annan sport. Pilates gör nämligen något med din kropp som bara några få motionsformer gör. Övningarna tränar kroppen in i allra minsta detalj så att även små muskler får arbeta och detta främjar samarbetet mellan alla kroppsdelar.

Stärk musklerna!

Genom att använda pilates kan du stärka och tona alla muskler i kroppen. I synnerhet tränas de inre mag- och ryggmusklerna och på så sätt blir midjan fastare och din mage hålls på plats så att den inte faller ut över byxlinningen. Pilates tränar naturligtvis också kroppens andra muskler och du kan även anpassa träningen i ett visst syfte så att du undviker eventuella skadade områden.

Pilatesmaskiner är utformade så att du kan utföra specifik träning av enskilda muskler. Det unika är att du sträcker ut musklerna medan du stärker dem. Det gör dem både vackert tonade och smidiga.

Kontrollera din kropp!

Pilates går ut på att vara medveten om varje enskild muskel i kroppen. Ett bra pilatesprogram kan "hitta" glömda muskler, stärka dem och lära dem att samarbeta med resten av kroppen och nervsystemet. Övningarna byggs upp så att du tränar en specifik muskel med hjälp av resten av kroppen som motvikt. På detta sätt tvingas kroppen att använda en rad små muskler som inte tränas i traditionella styrketräningsmaskiner. De små musklerna bidrar till snygg kroppshållning och god stabilitet, samtidigt som du kan kontrollera dina rörelser lättare.

Sträck på ryggen!

Pilatesövningarnas förmåga att stärka mag- och ryggmusklerna är bra för kroppshållningen.



Detta medverkar till att alla kroppens muskler får bättre arbetsvillkor med pilates för när ryggen är rak fungerar den mycket bättre och gör alla rörelser lättare att utföra. När du har en rakare kroppshållning får du också mer plats i bröstkorgen och mellangärdet, och därmed blir andningen effektivare och det är dessutom i allmänhet lättare att andas.

Koncentrera dig och slappna av!

Når dine bevægelser og åndedrættet arbejder sammen, får du en bedre kropsbevidsthed. Pilates er netop en af de motionsformer, hvor man arbejder intenst med åndedrættet, og det har desuden en meget nyttig bivirkning – det er nemlig afstressende at arbejde med åndedrættet, samtidig med at du bliver bedre til at fokusere og koncentrere dig.

Alla har nytta av pilates:

Fitnessutövare

Pilates är ett perfekt komplement till gymmets traditionella styrketräning. Styrketräning med traditionella maskiner fokuserar på intensiv träning av de stora och starka muskelgrupperna, vilket kan ge en lite osmidig, bastant och obalanserad kropp. Pilates rätar ut kroppen och ger muskler som ser längre ut. Pilates tränar kroppens små muskler, till exempel dem kring midjan som hjälper dig att få bättre hållning, plattare mage och inte minst en starkare kropp.

Löpare

I synnerhet löpare behöver ett välfungerande hjärt-lungsystem. Pilates ger smidiga andningsmuskler och ökar därigenom kroppens syreomsättning under träning. Pilatesträning ger även en god grundstyrka, vilket många löpare ofta saknar. Dessutom stärker pilates bäckenbottenmuskulaturen och just dessa

muskler utsätts för extrem belastning under löpning. Sist men inte minst stärker pilates fötterna, vilket är viktigt för ett bra löpsteg.

Simmare

Pilatesträning ökar simmares smidighet så att de kan ta ut hela rörelsen i varje simtag och därmed ökar simtagens längd. Dessutom kan de utnyttja den ökade kroppsmedvetenheten till att göra sig mer strömlinjeformade och på så sätt minska vattenmotståndet. En extra vinst är pilatesträningens fokus på andning som av naturliga orsaker är extremt viktig för simmare.

Cyklister (och spinningutövare)

Cykling kan være lidt af en belastning for ryggen, fordi man sidder foroverbøjet i lang tid. Cykelryttere kan derfor med stor fordel styrke ryggen med de effektive Pilatesøvelser. Desuden har mavemuskulaturen stor betydning for cykelrytterens stilling på cyklen, og jo stærkere mavemuskulatur, jo fladere kan cykelrytteren ligge henover cyklen uden at få ondt i ryg- og mavemuskler.

Bollsportsutövare

Det medvetna muskelarbetet i pilates finputsar kroppens rörelsemönster och ökar kroppsmedvetenheten. Just detta är viktigt för dem som utövar bollsporter eftersom de ofta gör impulsiva rörelser under en match. Bollsportsutövare har dessutom glädje av smidighets- och stabilitetsträningen i pilates på grund av att den ger dem större rörlighet och mer styrka att kunna stå pall mot motståndaren.

Ketcherspillere

Tennis-, squash- och badmintonspelare uppnår i allmänhet en större kontroll över sina rörelser genom att komplettera träningen med pilates. De många ensidiga rörelserna i racketsporter

innebär att utövarna ofta får en obalanserad kroppsbyggnad. Pilatesträningen hjälper mot detta eftersom hela kroppen stärks och tränas på ett harmoniskt sätt. För racketspelare betyder det bland annat en mindre risk för skador.

Golfspillere

Många golfspelare använder pilatesträning för att stärka ryggen, magen och axlarna. Pilates gör det lättare för golfspelaren att stabilisera kroppen innan ett slag, vilket innebär att de får större precision. Dessutom blir golfspelare lugnare när de lär sig att kroppen och andningen ska samarbeta.

Dansere

Om du älskar att dansa är det bra att komplettera med pilates. De många graciösa rörelserna i dansen kräver styrka och kontroll

som du kan få av pilatesövningarna – speciellt i pilatesmaskinerna.

Slutsats

Pilates kan inte bara göra underverk för din styrka och hållning. Den målinriktade träningsformen kan även göra dig till en bättre idrottare. Du får större kontroll över din kropp och dess rörelser, samtidigt som du stärker musklerna. Du ger också kroppen bättre arbetsvillkor tack vare den ökade fokuseringen på andning och den bättre kroppshållning som du får av att utöva pilates. Sist men inte minst är pilates avslappnande och du får större mental kapacitet i den trista vardagen.

Myter och fakta om pilates

Blir man smalare av pilates?

Ja! Trots att pilatesrörelserna är en rad lugna rörelser som inte i sig själva förbränner särskilt många kalorier upplever många att pilates ändå



ger en slankare figur. Det beror på att pilates gör kroppen fastare så att den ser smalare ut. Dessutom stärker pilates musklerna och ju större muskelmassa du har, desto mer förbränner du varje dag. Dessutom kan den intensiva fokuseringen på andning sätta igång matsmältningen och öka förbränningen.

Får man plattare mage av pilates?

Ja! Pilatesövningarna är intensiv träning för magmusklerna och muskelkorsetten kring ryggraden. Detta kan förklaras av att musklerna snör ihop midjan så att du får en plattare mage.

Kan pilatesträning förebygga skador?

Ja! Pilates ger kroppen bättre möjlighet att röra sig på rätt sätt samtidigt som du får en större kroppsmedvetenhet, vilket i hög grad förebygger skador. Bättre rörelser ger mindre belastning och därmed mindre risk för skador.

Ligger man bara på golvet under pilates?

Nej, pilates är mycket mer än bara golvrörelser på en matta. Man kan även träna pilates i speciella maskiner som utformades för ca 100 år sedan när pilates uppfanns.

Blir man längre av pilates?

Ja och nej! Kroppen växer inte på längden bara för att du börjar träna pilates, men den rätas ut så att du får en bra kroppshållning och därmed kanske du ser längre ut. Se efter själv i spegeln hur du blir lite längre när du sträcker på dig.

Får man långa slanka muskler av pilates?

Ja och nej! Musklerna blir inte längre, men de ser mer långsträckta ut efter pilatesträning på grund av att hela kroppen och alla leder och muskler

sträcks ut under träningen. Tvärtom traditionell styrketräning blir musklerna inte synligt större, men i stället blir de mer flexibla och funktionella.

Syns det på kroppen när man har tränat 20 gånger

Ja! Enligt pilates upphovsman, Joseph Pilates, stämmer det att 20 gånger kontinuerlig träning räcker för att göra kroppen så pass fast att det börjar ge synliga resultat.



Referenser:

Austin, D. (2003): Pilates for every body: strengthen, lengthen, and tone your body. Rodale.

Nymann, B. & Paarup, L. (2005): Politikens bog om Pilates. 1. udgave.

Paarup, L. (2005): Lun vintertræning inden døre: Træn kropsstammen med Pilates I: Magasinet løb nr. 3 2005.