Introduktion til Pilates

For bedre balance, holdning og bevægelse.

E-bog af Mabel Kernn
Fysioterapeut, pilates og yogalærer
2014

Hvorfor træne Pilates?

Pilates er en holdningskorrigerende træningsform, der skaber optimale betingelser for kroppens liv og bevægelse.

Pilates er en velegnet træningsform til alle uanset alder og baggrund. Træningsformen er skånsom, men samtidig udfordrende og kan trænes på hold eller hjemme på stuegulvet.

Pilates fokuserer på træning af muskulaturen, der støtter rygsøjlen og bækkenet. Der arbejdes med styrke, udholdenhed, smidighed, stabilitet, koordination og balance. Formålet med øvelserne er at ”genopbygge” den naturlige stilling i rygsøjlen, nedsætte unødige spændinger i kroppen og øge kropsbevidsthede samt styrke de svage muskler og strække de stramme. Vejtrækningen er vigtig for at opnå optimal brug af muskulaturen.

Pilates er i sin oprindelige form baseret på træning i maskiner, opfundet af Joseph Pilates. En af dem, reformeren, er inspireret af hospitalssengene hvor fjedre i sengenen blev benyttet til modstand og bevægelsesøvelser til de sengeliggende.

Maskinerne var udtænkt til at give modstand til kroppens bevægelser, således at de inderste muskler skulle arbejde imod maskinen. Udførelse af øvelserne skulle foregå roligt og langsomt så, man på den måde kunne koncentrere sig om bevægelsen. Øvelserne udføres i dag på samme måde.

Pilatestræning på måtte er dog den træning, de fleste kender til her i Danmark. Her udføres alle øvelserne med egen kropsvægt, siddende, liggende eller knæfirestående.

I dag vil man også se redskaber som redondobold, stabilitetsrulle, pilatesringe og elastik blive brugt i pilatestræningen.

”Efter 10 gange kan du mærke en forskel.
Efter 20 gange kan du se en forskel.
Efter 30 gange har du fået en ny krop”.
Citat: Joseph Pilates.

Koncentration, præcision og indre styrke.

For at optimere Pilatesteknikken er essentielt er essentielt at koncentrere sig om hver del i øvelsen, det gælder rytmen i vejrtrækningen, hovedets position, rygsøjlens kurver, den strakte arm, det bøjede ben etc.
Træningsformen bliver ofte kaldt ”mind and body træning” for ved at have den mentale del med under udførsel af træningen, opnås bedre, hurtigere og mere brugbare resultater.

Pilates kræver generelt mere supervision og instruktion end andre træningsformer, for at du bliver god til øvelserne. For at opnå kontrol over øvelserne kræves fokusering, omhyggelighed og omtanke. Øvelserne udføres typisk 3-10 gange. Der er altså ingen endeløse repetitioner. Når basisprincipperne er indarbejdet, og du er godt i gang med pilatestræningen, kan øvelserne enten laves hver for sig eller i en serie af øvelser. Sidstnævnte giver et større fysisk ”flow”. Der arbejdes med kvalitet frem for kvantitet.

Pilates øvelserne kan bruges som et træningssystem for sig selv eller som en integreret del af anden træning. I kombination med konditionstræning giver det en mere alsidig træning.

Historien om Joseph Hurbertus Pilates

Pilates systemet er udviklet af den tyske pioner Joseph H. Pilates (1880-1967). Som barn led han af astma og engelsk syge og var generelt meget svag. Det fik ham sidenhen til at fordybe sig i læren om kroppen. Han studerede østens og vestens former for træning og var meget inspireret af yogaen, hvilket bl.a. ses i nogle af hans avancerede Pilatesøvelser.
Som 14-årig var hans krop trænet i sådan en grad, at han blev brugt som model til anatomiske tegninger.

Sidenhen opnåede han succes som bokser, gymnast og underviser i brydning og selvforsvar. Langsomt begyndte han at udtænke sit system af øvelser, der senere kom til at hedde: ”Contrology” - en serie træningsøvelser med krop og sind i samspil.

I første omgang blev hans stræk- og styrkeøvelser brugt af de sårede, hjemvendte soldater fra første verdenskrig, træningen var med til at genopbygge styrke og mobilitet i de sårede kroppe.
Sidenhen imigrerede Joseph H. Pilates med sin kone til New York – til det professionelle dansemiljø, hvor de åbnede et træningscenter. Her rygtes det hurtigt, at hans teknikker var effektive bl.a. til forebyggelse af skader samt til toning af kroppen. Denne ”nye” holistiske træningsform med fokus på åndedrættet tiltalte mange.

Joseph Pilates fortsatte med at undervise i sit træningssystem lige indtil han døde i New York som 87-årig.

I dag har flere taget Pilates til sig. Træningssystemet findes over hele verden, og der findes efterhånden flere retninger, der alle bygger på Joseph Pilates oprindelige principper.

Den gode kropsholdning – hvad er det?

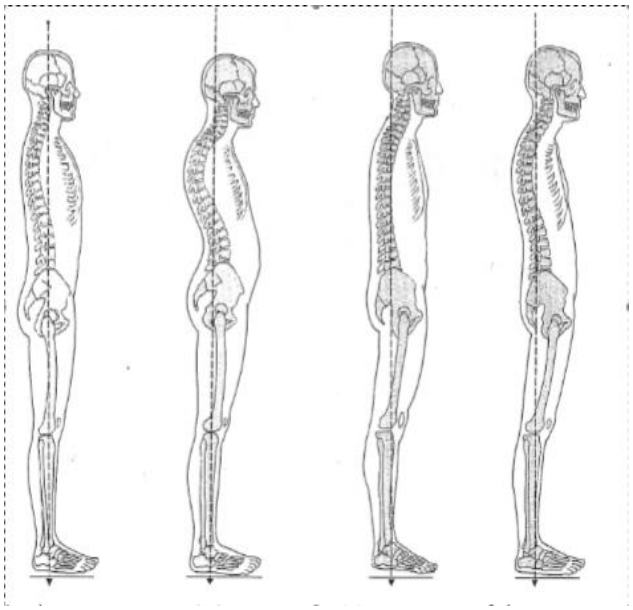
Pilates er en holdningskorrigerende træningsform, og med denne træning er det overvejende det muskulære system, vi har mulighed for at bedre. Der findes mange forskellige holdningstyper, som kroppen kan indtage, og det er derfor vigtigt at kende til de betydningen af de forskellige typer for at kunne finde frem til, hvad der er kan være årsag til ubalancer i kroppen.

Det er dog ikke alle, der passer ind i de nedenstående holdningstyper. Der vil altid være individuelle forskelle. Det er disse, vi skal blive bedre til at se, for at kunne skræddersy et træningsprogram til den enkelte.

Kropsholdningen er til dels et resultat af den måde, vi bruger vores krop på i det daglige. Der kan også være medfødte knogleanormalier, der giver kroppen dens form, ligesom vores mentale tilstand kan have indflydelse på holdningen.

Holdningstyper

Normal ryg **Hyperlordose** **Flat bag** **Sway Bag**



Neutralstillingen

I pilatestræning udføres mange øvelser med bækken og rygsøjle i neutral stilling. Det er også denne stilling, vi ønsker at overføre til de daglige aktiviteter, såsom når vi går, står, sidder, løftet osv.

Det er i denne stilling, neutralstillingen, der er mindst belastning på rygsøjlens strukturer – knogler, discus, ledbånd, muskler m.m. Det er også denne stilling, der er sværest at holde over tid. Hvis musklerne ikke er trænet i denne position, bliver de nemlig hurtigt udtrættet. Vi falder sammen og ”hænger” i vores ryg.

For nakkens vedkommende kender de fleste det fra den siddende stilling , når vi sidder ved computeren eller sidder og læser. Her vil vi ofte ”falde” sammen i den øverste del af rygsøjlen. Det kan give gener som muskelsmerter og nedsat bevægelighed i nakken.

Naturligvis vil kroppen flere gange dagligt bevæge sig væk fra den neutrale stilling, hvilket også er det mest optimale for kroppen, der jo er skabt til bevægelse. Det er når de ”skæve” belastninger giver gener og fejlbelastninger i bevægeapparatet, der skal sættes ind. Og naturligvis gerne før. Så derfor bør der altid være fokus på den gode holdning.

I gang med Pilates træningen

Træningen bliver mere effektiv, hvis der er arbejdet grundigt med grundprincipperne. Aktivitet af musklerne omkring rygsøjlen (muskelkorsettet) er basis for pilatestræningen. Musklerne kan opdeles i de dybe (indre) lokale muskler og de overfladiske globale muskler.

De indre lokale muskler, er dem der er fokus på i Pilates. De er primært stabiliserende på rygsøjlen og bækken. De har lav styrke og høj udholdenhed. Det er små muskler, der som hovedregel krydser et led.

De overfladiske globale muskler virker primært bevægende på bækkenet, rygsøjlen og brystkassen. Musklerne krydser flere led og er forholdsvis store med stor styrke og lav udholdenhed.

De indre lokale muskler udgør tilsammen bækkenbunden, den tværgående mavemuskel m. transversus abdominis, de skrå bugmuskler m. obligus internus og m. obligus externus, de små dybe stabiliserende rygmuskler mm. Multifidii, og åndedrætsmusklen m. Diafragma.

Bækkenbunden er den muskelgruppe, som lukker bækkenet. Den består af tre lag muskler, der løfter og støtter underlivsorganerne og lukker af for urinrør, endetarm og skedeåbning. Bækkenbundsmusklerne skal være stærke

og udholdende, så de er klar til bugtrykket når man f.eks. hoster og anstrenger sig i løbet af en dag.
Bækkenbunden aktiveres ved at spænde omkring endetarmsåbningen. Hermed lukkes også for urinrøret og skedeåbningen.

Man bør bruge tid på denne muskelgruppe, så man er i stand til at mærke forskel på hvornår man spænder og afspænder sin bækkenbund.
I Pilates er bækkenbunden spændt (aldrig overspændt) under udførsel af øvelserne og afspændt imellem øvelserne.

Det er vigtigt at kunne skelne mellem aktivitet og opspænding i bækkenbunden, som når man arbejder med den i Pilates versus knibeøvelser. I Pilates involveres andre muskelgrupper, når du spænder bækkenbunden. Du spænder bækkenbunden og herefter suges navlen ind.

I en korrekt knibeøvelse skal man ikke suge navlen ind, blot forsøge at lukke om endetarmsåbningen og holde lukningen i f.eks. 6-8 sekunder for herefter at slappe af. Vejrtrækningen skal fungere som normalt under en knibeøvelse.

Abdominalmusklerne / mavemusklerne består af:

Den dybe bugmuskulatur: M. transversus abdominis, der er det dybe lag af abdominalmusklerne. Den aktiveres ved eksspiration (udånding) samt ved bugpres.

De skrå bugmuskler: M. oblique internus abdominis, der sænker ribbene, lateralflektere, rotere og ventralflekterer.
M.oblique externus abdominis, der lateral flekterer samt roterer omkring columna.

De lige bugmuskler: M. rectus abdominis, ventralflekterer columna og er med til at sænke thorax. (Global muskel).

De små dybe rygmuskler: Mm.multifidus, lateralflekterer columna samt rotere til modsatte side.

Grundspænding i bækkenbunden og i maven

Maven aktiveres ved at suges navlen ind mod rygsøjlen. Dette gøres før påbegyndelse af øvelsen. Maven gøres gradvis så flad som mulig under udåndingen og dette uden medbevægelser i rygsøjlen. Ryggen holdes altså neutral, medmindre der arbejdes i imprint / bækkenvip.

Andre ”billeder” kan benyttes til at suge navlen til rygsøjlen. Eks. lyne lynlåsen op, spænde maven, spænde/aktivere powerhouse m.m. For alle benyttede ”billeder” er det vigtigt at ”koble” bækkenbunden, mavens muskler samt vejrtrækningen sammen for at opnå det bedste resultat.

Bækkenbunden aktiveres ved ”at holde på en prut”. Der klemmes aldrig maksimalt og det er vigtigt at du slapper af i mave, baller og lår.

Vejrtrækningen er en af de vigtigste funktioner i kroppen og mellemgulvsmusklen diaphragma den vigtigste vejrtrækningsmuskel. Når vi trækker vejret øges iltningen af blodet. Ved korrekt og ubesværet vejrtrækning effektiveres iltningen af kroppen hvilket afspejler sig i et fysisk som psykisk velbefindende.

Diaphragma ligger som en tynd muskelplade mellem brystkassen og bughulen. Den kuppelformede muskel løfter og sænker brystkassen i samarbejde med ribbensmusklerne. Når du trækker vejret ind (inspiration) sænkes diaphragma nedefter mod bughulen. Dette bevirker at brystkassens rumfang bliver større. Jo mere brystkassen udvides og mellemgulvsmusklen sænkes, des mere luft kan der strømme ned i lungerne.

I Pilates arbejdes med et arbejdsåndedræt, der ikke må forveksles med din normale vejrtrækning.

Indåndingen (inspirationen) i Pilates foregår ved at trække vejret ind gennem næsen samtidig med at brystkassen udvides til siderne/lateralt.

Udåndingen/ekspirationen i Pilates kan foregå ud gennem en ”lille spids mund” hvilket giver modstand på udåndingen. Eller du kan forsøge at puste ud, så ubesværet så mulig. Navlen suges samtidig ind til rygsøjlen og holdes inde under udførelse af øvelsen.

Opvarmning

Opvarmning har generelt til formål at forberede kroppen til den efterfølgende aktivitet. Også i Pilates er opvarmningen vigtig, og her indgår basis principperne/grundprincipperne, der vil give en mere effektiv og hensigtsmæssig træning.

Basisprincipperne bør indøves i forskellige stillinger:
Rygliggende, fremliggende, sideliggende, siddende og stående.

Basis eller grundprincipper

* Vejrtrækning
* Bækken / rygsøjlestilling netrual eller imprint (bækkenvip).
* Bækkenbunden
* Brystkassens stilling
* Skulderbladenes stilling
* Nakkens og hovedets stilling

Vejrtrækning – inspiration / ekspiration

En korrekt vejrtrækning øger iltningen af blodet. Samtidig understøttes bevægelserne og specielt udåndingen aktiverer de dybe mavemuskler og forebygger unødige spændinger i kroppen. Vejret trækkes ind gennem næsen og pustes ud gennem munden.
Træk vejret dybt samtidig med at brystkassens sider bliver udvidet. Pust ud og træk den nederste del af maven ind (sug navlen ind). Bækkenbunden aktiveres samtidig.
Forsøg herefter at holde spændingen mens vejret trækkes ind 3-4 vejrtrækninger.

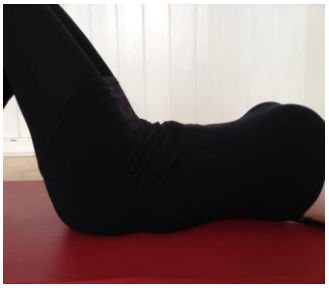
Bækkenets stilling

I Pilates arbejdes der med neutral og imprint (bækkenvip).

Neutralstillingen: Bruges hvor begge eller den ene fod holdes i gulvet.

Udgangsstilling: Rygliggende med bøjede knæ og fødderne i en hoftebreddes afstand. Neutralt bækken.
Start med at runde og svaje ryggen til det yderste. Midt imellem disse yderstillinger ligger den neutrale stilling.

svaje


runde / imprint

neutral

Imprint (bækkenvip) bruges til øvelser hvor begge ben er af underlaget.

Bækkenbunden

Udgangsstilling: Rygliggende med bøjede knæ og fødderne i underlaget. Træk vejret ind, pust ud og spænd bækkenbunden. Fornemmelsen af at du holder på en prut**.**

HUSK! at du ikke skal spænde maksimalt. Hold spændingen ved den næste indånding, pust ud og spænd fortsat i bækkenbunden, mens navlen suges ind til rygsøjlen.

Brystkassens stilling

Udgangsstilling: Rygliggende med bøjede knæ og fødderne i en hoftebreddes afstand. Neutralt bækken og sug navlen ind til rygsøjlen.

Træk vejret ned i de nederste ribben på ryggen. Indånding gemmen næsen. Gør dig bred uden at brystkassen ”popper” op. Ved udåndingen suges navlen (dybere) ind. Herefter løftes armene op over brystet, på en ny indånding, og føres forbi hovedet på en udånding. Hold ribbenene i underlaget selv om armenene strækkes langt over hovedet. Træk vejret ind og før armene tilbage til udgangsstillingen.

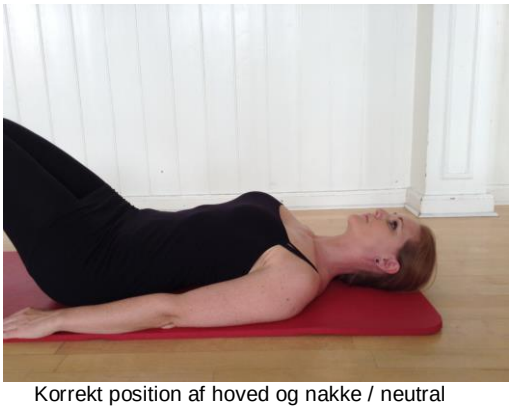
Skulderbladenes stilling

Udgangsstilling: Rygliggende med bøjede knæ og fødderne i en hoftebreddes afstand. Neutralt bækken og sug navlen ind til rygsøjlen.

Træk vejret ind samtidig med at skuldrene trækkes op mod ørene. Pust ud og bring skuldrene på plads.
Herefter føres armene op mod loftet. Skulderbladene er i kontakt med underlaget. Forestil dig at du holder om en badebold. Træk vejret ind samtidig med at armene forlænges, ganske lidt. Pust ud og før armene tilbage.

Nakkens og hovedets stilling

Udgangsstilling: Rygliggende med bøjede knæ og fødderne i en hoftebreddes afstand. Ribbenene i kontakt med underlaget. Nakken holdes i neutral position. Neutralt bækken. Navlen ind til rygsøjlen.
Træk vejret ind og forlæng nakken. Pust ud og lad hovedet falde tilbage til neutral stilling.


Korrekt position af hoved og nakke / neutral

Åbne / lukke hoften

Udgangsstilling: Rygliggende med et ben bøjet, det andet strakt, håndfladerne i underlaget.

Træk vejret ind: Sænk det bøjede ben kontrolleret til siden.
Pust ud: Før benet tilbage.

Gentag: 3-5 gange med benet inden du skifter til modsatte side.

Formål: Kontrol af bækkenet samt udadrotationen i hofteleddet.

Fokuspunkter: Hold bækkenet i ro, når benet føres til siden. Hold evt. hænderne på hoften.

Modifikationer:
* Det bøjede ben forlænges i lige linje med modsatte ben langs underlaget.
* En kombination af åbne/lukke og forlængelse af benet.

Rotation omkring rygsøjlen - Rygliggende

Udgangsstilling: Rygliggende med neutralt bækken. Benene samlede og fødderne i underlaget. Armene let ud til siden med håndfladerne i underlaget.

Træk vejret ind: Roter begge ben til siden.
Pust ud: Roter tilbage til midten.
Træk vejret ind: Roter begge ben til modsatte side.
Pust ud: Roter tilbage til midten.

Gentag: 5 -10 gange

Formål: Bevægelighed omkring rygsøjlen. Kontrol af benene når de føres fra side til side.

Fokus punkter: Hold benene samlede, fra lår til indersiden af fodsålerne, under hele øvelsen. Begge skulderblade bliver i underlaget. Kontrol af mavens muskler.

Modifikationer:
* Hovedet drejes skiftevis til højre og til venstre side modsat af benene.
* Armene strækkes mod loftet (hold om en bold) og roteres modsat af benene.

Bækkenløft

Udgangsstilling: Rygliggende med neutralt bækken. Bøjede knæ i hoftebreddes afstand. Fødderne i underlaget. Hænderne i underlaget ned langs kroppen. Nakken lang og fri.

Træk vejret ind: Forbered og bliv i positionen.
Pust ud: Aktiver bækkenbunden og den nederste og dybeste del af mavemusklerne. Ribbenene trækkes ned mod hoftekanten. Bækkenet vippes og rygsøjlen rulles op - hvirvel for hvirvel.
Træk vejret ind: Hold stillingen.
Pust ud: Rul ned hvirvel for hvirvel tilbage til udganssgstillingen.

Gentag: 3-5 gange.

Formål: Bevægelighed for rygsøjlen, styrke i ben, mave og sædemusklerne.

Fokus punkter: Undgå at oversvaje når bækkenet er oppe. Ikke mase lænden i underlaget. ”Tænk” vægten frem - så du ikke belaster nakken.

Modifikationer:
* Udføres med neutralt bækken under hele øvelsen i stedet for at rulle hvirvel for hvirvel.
* Armene strækkes med loftet hvilket gør understøttelsespladen mindre.
* ”Lille Bækkenløft” Der arbejdes kun i den nederste del af rygsøjlen.
*Runde/svaje med fokus på bækkenbund, dybe mavemuskler samt ribbenene. Udføres evt. Før det fulde bækkenløft.

* **Tænk vægten frem:** I bækkenløft kan der være for meget vægt på nakkens hvirvler. Sørg for at flytte tyngdepunktet frem – henover benene.

Katteøvelsen – runde/svaje

Udgangsstilling: Knæfirestående med neutralt bækken. Lang nakke.

Træk vejret ind: Hold stillingen og forbered øvelsen.
Pust ud: Start med at rulle fra halebenet, hvirvel for hvirvel op igennem rygsøjlen. Kig ind i navlen mens ryggen rundes op mod loftet.
Træk vejret ind: Mens stillinden holdes.
Pust ud: Rul tilbage til udgangsstillingen startende fra halebenet. Hovedet kommer til sidst.

Gentag: 5 –10 gange

Formål: Bevægelighedsøvelse for hele rygsøjlen.

Fokuspunkter: Undgå at overstrække armene. Kig ind i navlen.

Modifikationer:
* Start bevægelsen fra toppen af hovedet.
* Lad øvelsen starte fra haleben og hoved samtidig.
* **Hold Neutralstillingen**: Fra den knæfirestående stilling bevæges kroppen frem og tilbage uden bevægelse i lænden

Rotation omkring rygsøjlen - knæfirestående

Udgangsstilling: Knæfirestående med neutralt bækken og neutral nakke.

Træk vejret ind: Hold stillingen.
Pust ud: Stræk højre arm ind under kroppen mod venstre.
Træk vejret ind: Retur til udgangsstillingen.
Pust ud: Gentag med venstre arm mod højre side.

Gentag: 5-10 gange med hver side.

Formål: Bevægelighed og stræk for rygsøjlen samt arme.

Fokus punkter: Undgå at overstrække armene i den knæfirestående stilling. Hovedet følger naturligt rygsøjlen når armen strækkes. ”Kig efter armen”. Forsøg at holde bækkenet neutralt.

Maveøvelse med benløft

Udgangsstilling: Rygliggende i neutral, med begge fødder i underlaget. Hænderne bag nakken.

Træk vejret ind: Bliv og forbered øvelsen.
Pust ud: Løft overkroppen.
Træk vejret ind: Hold positionen.
Pust ud: Stræk det ene ben.
Træk vejret ind: Bring benet tilbage til udgangsstillingen.
Pust ud: Stræk det modsatte ben.
Træk vejret ind: Bring benet til udgangsstillingen.
Pust ud: Bring overkroppen til underlaget.

Gentag: 3 –5 gange.
Formål: Styrke mavemusklerne, kontrol og stræk af benet.

Fokus punkter: Oprethold neutralt bækken samtidig med at ribben nærmer sig hoften. Hold nakke lang og fri. Kontrol af benstræk. Kig med lårene. Spænd af i nakken.
Modifikationer:
* Armene fremstrakt under hele øvelsen.
* Stræk armene frem når benet strækkes og understøt nakken under indåndingen.
* Begge ben i underlaget under hele øvelsen.
* Bækkenet vippet således at lænden er i underlaget / posteriort.

Rotation omkring rygsøjlen – sideliggende

Udgangsstilling: Sideliggende med bøjede ben og hofte. Arme i lige ud foran skulder. Nakken i forlængelse af rygsøjlen. Evt. pude under nakken.

Træk vejret ind: Løft øverste arm op mod loftet.
Pust ud: Og bring armen videre bagover.
Træk vejret ind: Bliv i stillingen mens begge arme forlænges.
Pust ud: Sænk kravebenene og bliv i positionen.
Træk vejret ind: Bring armen mod loftet.
Pust ud: Kom tilbage til udgangspositionen.

Gentag: 3 gange til hver side.

Formål: Bevægelighed i rygsøjlen samt udspænding af brystmuskel. Kontrol af bækkenet i sideliggende.

Fokuspunkter: Tænk på at sænke kravebenene i den åbne stilling. Hold bækkenet neutralt.

Fremliggende benløft

Udgangsstilling: Fremliggende med hænderne under panden.

Træk vejret ind: Forbered stillingen.
Pust ud: Løft det ene ben fra underlaget
Træk vejret ind: Sænk benet.
Pust ud: Gentag med modsatte ben.

Gentag: 5-10 gange med hver ben.

Formål: Styrke af hasemuskler og balder.

Fokuspunkter: Hoften skal holdes i underlaget. Stræk benet langt og ikke højt. Overkroppen holdes stille. Navlen holdes inde, for at ”beskytte” lænden, under hele øvelsen.

Modifikationer:
* Udføres med begge ben.

Pilen

Udgangsstilling: Fremliggende med armene ned langs siden. Håndfladerne vender ind mod kroppen.

Træk vejret ind: Forbered øvelsen. Nakken i forlængelse med rygsøjlen. Skulderne ned. Navlen suges ind, mens benene forlænges.
Pust ud: Løft hoved og brystben af underlaget mens du samler skulderbladene og løfter benene.
Træk vejret ind: Hold stillingen mens du udvider brystkassen og forlænger kroppen yderligere.
Pust ud: Kom tilbage til udgangspositionen

Gentag: 5-10 gange

Formål: Bevægelighed samt styrke af ryggen.

Fokuspunkter: Hold navlen inde og ribbenene nede. Løft ikke for højt.

Modifikationer:
*****Armene holdes under panden.
* Benene holdes i underlaget

Brystsvømning

Udgangsstilling: Fremliggende med hænderne placeret ud foran skulderne. Forbered øvelsen. Nakken i forlængelse med rygsøjlen. Skulderne ned. Navlen suges ind og benene forlænges.

Træk vejret ind: Løft hovedet, arme, bryst og benene.
Pust ud: Stræk armene i forlængelse af kroppen.
Træk vejret ind: Mens armene føres rundt i en halvcirkel ned til hoften.
Pust ud: Kom tilbage til udgangspositionen

Gentag: 5-8 gange

Formål: Bevægelighed i thorakaldelen. Stabilitet i skuldre, styrker musklerne mellem skulderbladene.

Fokuspunkter: Hold navlen inde og ribbenene nede for at undgå at komme for højt op. Undgå spænding i øvre trapez.

Modifikationer:
* Øvelsen med flow / flere gentagelser
* Udføres med fødderne i underlaget

Rul halvt ned

Udgangsstilling: Siddende i neutral med bøjede knæ og fødderne i gulvet. Armene strækkes til vandret ind foran kroppen.

Træk vejret ind: Hold stillingen.
Pust ud: Rul tilbage mens bækkenet kippes. Ryggen holdes rund.
Træk vejret ind: Hold den runde ryg / C-kurven og de fremstrakte arme.
Pust ud: Rul ind over knæene med fremstrakte arme.
Træk vejret ind: Mens rygsøjlen stables hvirvel for hvirvel tilbage til udgangsstillingen.

Gentag: 5 -8 gange.

Formål: Styrke og stabilitet for muskelkorsettet. Bevægelighed for rygsøjlen.

Fokuspunkter: Hold navlen inde og ribbenene nede for at opretholde C-kurven. Hold skulderbladene nede og armene i vandret fremstrakt position.

Modifikationer:
* Armene holdes under knæene under hele øvelsen.

Diagonaløvelsen

Udgangsstilling: Knæfirestående med neutralt bækken og neutral nakke.

Træk vejret ind: Hold stillingen.
Pust ud: Stræk højre og venstre ben i en lige linje.
Træk vejret ind: Retur til udgangsstillingen.
Pust ud: Gentag med modsatte arm/ben.

Gentag: 5-10 gange.

Formål: Styrker kroppens bagside. Træner balancen.
At kunne holde neutral stillingen under udførsel af øvelsen. Bevægelighed og stræk for rygsøjle, ben og arme.

Fokus punkter: Undgå at overstrække armene i den knæfirestående stilling.
Hold bækkenet lige samt i neutral stilling mens arme og ben strækkes.

Modifikationer:
***** Når modsat arm/ ben strækkes holdes finger og tåspids i underlaget.
* Brug kosteskaft til at kontrollere nakken og bækkenets neutrale position under udførelse af diagonaløvelsen.
* Udføres med løft af en arm eller et ben af gangen.

Ben til trappetrin

Udgangsstilling: Rygliggende med neutralt bækken og begge fødder i underlaget. Armene ned langs kroppen.

Træk vejret ind: Forbered øvelsen.
Pust ud: Løft det ene ben til trappetrin.
Træk vejret ind: Sænk benet til udgangsstillingen.
Pust ud: Løft det andet ben til trappetrin.
Træk vejret ind: Sænk benet til udgangsstillingen.

Gentag: 5-10 gange.

Formål: Stabilitet af bækken og rygsøjle. Aktivering af de dybe mavemuskler.

Fokuspunkter: Hold bækkenet lige når benene løftes til trappetrin.

Modifikationer:
***** Løft det ene ben til trappetrin. Herefter det andet. Sænk et ben af gangen.
* Løft overkroppen og hold hænderne bag nakken mens du udfører øvelsen.

Et-bens stræk

Udgangsstilling: Rygliggende med hoved og overkrop løftet. Bækkenet er vippet. Rygsøjlen i underlaget. ”Imprint” Navlen suget ind og benene bøjede. 90 graders vinkel i hofte og knæ. Armene er hhv. på knæ og ankel.

Træk vejret ind: Hold stillingen.
Pust ud: Stræk det ene ben mens den ene hånd flyttes til anklen, den anden til knæets inderside på modsatte bøjede ben.
Træk vejret ind: Skift ben.
Pust ud: Stræk benet helt samtidig med at armene flyttes til det modsatte/bøjede ben.

Gentag: 5-10 gange

Formål: Styrke mavemusklerne samt koordinationen.

Fokuspunkter: Hold overkroppen oppe og albuerne ud til siden. Udføres rytmisk. ”Imprint” holdes under hele øvelsen.

Modifikationer:
* Ændring af vejrtrækningen således at vejret trækkes ind ved rotation fra hø til ve og pustes ud ved rotation fra hø til ve.
* Overkroppen koldes i underlaget og koordination af arme og ben indøves.

Skrå bugmuskler

Udgangsstilling: : Rygliggende med hoved og overkrop løftet. Bækkenet er vippet. Navlen suget ind og benene bøjede. 90 graders vinkel i hofte og knæ. Hænderne er bag nakken.

Træk vejret ind: Hold stillingen
Pust ud: Roter overkroppen så albuen peger i retning af modsatte knæ. Det andet ben strækkes.
Træk vejret ind: Roter tilbage til midten
Pust ud: Roter til modsatte side. Skift ben

Gentag: 5-10 gange.

Formål: Styrke de skrå bugmuskler.

Fokuspunkter: Hold overkroppen oppe og albuerne ud til siden. Udføres rytmisk. ”Imprint” holdes under hele øvelsen.

Modifikationer:
* Benene holdes i underlaget
* Ændring af vejrtrækningen således at vejret trækkes ind ved rotation fra hø til ve og pustes ud ved rotation fra hø til ve

Rulle som en bold

Udgangsstilling: Siddende fremme på måtten. Ryggen er rundet, bækkenet kippet med vægten på halebenet. Knæene bøjet og benene samlet og løftet en smule fra underlaget. Hænderne placeret let på underbenene.

Træk vejret ind: Mens du ruller tilbage.
Pust ud: Rul tilbage til udgangsstillingen og hold balancen.
Træk vejret ind: Rul tilbage.
Pust ud: Rul tilbage til udgangsstillingen.

Gentag: 5-10 gange

Formål: Styrker mavens muskler. ”Masserer” rygsøjlen og forbedre rygsøjlens bevægelighed. Forbedre balance og kontrol.

Fokuspunkter: Lad ikke nakken komme i underlaget. Ryggen holdes i C - kurve under hele øvelsen. Undgå at ”hugge” når du ruller op. Brug derimod mavens muskler.

Modifikationer:
* Hænderne placeres under knæene.
* Håndfladerne presses ned på knæene samtidig med du puster ud.

Rotation omkring rygsøjlen siddende

Udgangsstilling: Siddende med neutralt bækken i skrædderstilling. Armene langstrakte i lige linje med kroppen – 1.

Træk vejret ind: Forbered og hold stillingen.
Pust ud: 3 små pust mens du roterer til siden – i tre trin – så langt du kan.
Træk vejret ind: Kom tilbage til udgangsstillingen.
Pust ud: 3 små pust mens du roterer til modsatte side.
Træk vejret ind: Kom tilbage til udgangsstillingen.

Gentag: 5-10 gange.

Formål: Øger bevægeligheden i rygsøjlen. Træner talje og mave. Udholdenhed for armene.

Fokuspunkter: Rotationen starter fra rygsøjlen. Undgå at styre med armene. Tænk opad, hold neutralstillingen og sænk skulderne.

Modifikationer:
* Udføres med den ene arm bøjet den anden er strakt - 2
* Udføres med benene i langtsidende.
* Udføres i knæstående stilling.
* Udføres som du holder om en bold - 3

1.

2.

3.

Enkelt benløft, dobbelt benløft, benløft med udadrotation

Udgangsstilling: Sideliggende i en lige linje. Neutral stilling. Nederste arm er strakt langs underlaget. Modsatte arm bøjet støttende ind foran kroppen.

Øvelse 1:
Træk vejret ind: Løft øverste ben.
Pust ud: Løft nederste ben og hold kontakten til øverste ben. Begge ben bringes til udgangsstillingen.

Øvelse 2:
Træk vejret ind: Begge ben løftes.
Pust ud: Sænk benene til udgangsstillingen.

Øvelse 3:
Træk vejret ind: Løft øverste ben, fleks fodleddet og udadroter i hoften.
Pust ud: Sænk det udadroterende ben til udgangsstillingen.

Gentag: 5 - 10 gange med hver ben.

Formål: Stabilitet af bækken. Træner balancen samt yderside af hoften.

Fokuspunkter: Stræk kroppen i en lige linje. Hold bækkenet stabilt når benene løftes.

Modifikationer:
* Øverste arm i lige linje på kroppen i stedet for på gulvet. Udfordrer balancen.
* Øvelse 2: Løft overkroppen med op når begge benene løftes.

1.

2.

3.

Bækkenløft med benstræk

Udgangsstilling: Rygliggende med neutralt bækken. Armene ned langs kroppen.

Træk vejret ind: Hold stillingen.
Pust ud: Stræk hoften mod loftet. Hold bækkenet neutralt.
Træk vejret ind: Hold stillingen.
Pust ud: Stræk det ene ben frem.
Træk vejret ind: Træk benet tilbage så begge ben er tilbage i underlaget.
Pust ud: Stræk det modsatte ben.
Træk ind: Træk benet tilbage så begge ben er tilbage i underlaget.
Pust ud: Sænk bækkenet.

Gentag: 3-5 gange.

Formål: Stabilitet af bækken og rygsøjle. Styrke og udholdenhed af sæde og hasemuskler. Udfordrer balancen specielt i modifikationerne.

Fokuspunkter: Hold bækkenet lige når benene strækkes. Hold en lige linje fra skulder til knæ. Flyt tyngdepunktet mod knæene så vægten ”tages” af nakken.

Modifikationer:
***** Stræk benene flere gange.
* Løft armene af underlaget som om du holder om en bold.
* Stræk armene diagonalt af benene.

Planken

Udgangsstilling: Fremliggende med underarme i underlaget

Træk vejret ind: Forbered øvelsen mens du omdrejer tæerne / flekser fødderne
Pust ud: Sug navlen ind mens du ”stemmer” overkroppen væk fra underlaget. Lig i denne stilling mens spændingen holdes. Fortsæt med at trække vejret og sug navlen dybere ind til rygsøjlen på udåndingen.
Hold stillingen 5, 10, 20 eller 30 sekunder

Gentag: 3-5 gange

Formål: Stabilitetsøvelse for muskelkorsettet.

Fokuspunkter: Hold navlen inde under hele øvelsen. Undgå at ”hænge” i lænden. Giv et lille pers med albuer / underarme for at aktivere musklerne mellem skulderbladene. Hold nakken lang og fri og gennemgå kroppens position / bodyscan mens du ligger i denne stilling.

Eks. Pres ud gennem hælene, løft hasemusklerne mod loftet, træk halebenet ind under kroppen, sug navlen op og ind, stem underarmene i underlaget mens du tænker ud gennem toppen af hovedet.

Modifikationer:
* Fuld planke udføres med strakte arme.

Jeg ønsker dig en rigtig god træning.

Tak til model: Lotte Bødstrup
Lokation: Havnestadsklinikkens Fysioterapi
Tekst&foto: Mabel Kernn

© mabelkernn.dk
2014