

Pilates



Bakgrund

Pilates baserar sig på grundaren Joseph Pilates träningsfilosofi. Han studerade människors fysik och hur denna kunde stärkas och förbättras och tränade själv bland annat gymnastik, yoga och kampsport (man kan se inslag av alla dessa träningsformer i pilatesträningen). Det är tydligt att träningen är inspirerad av både österländsk och västerländsk träningsfilosofi. Pilates kallade själv sin träning för "controllogy" eftersom den handlar mycket om kroppskontroll. Hans metoder har av den moderna vetenskapen bekräftats vara riktiga och effektiva. På 80-talet spred sig Pilatesträningen främst som rehabilitering och idag finns Pilates i hela världen som en mycket effektiv träningsform.

Varför träning med Pilates?

Joseph Pilates definierade sin metod som "den totala samordningen av tanke, kropp och själ". Övningarna kräver koncentration och när du tränat ett tag märker du att dina tankar blir mer centrerade och fokuserade på det du gör. Pilatesmetoden kräver även att du blir medveten om din kropp - vilken kroppshållning du har, var har du t ex dina axlar, hur andas du, hur står du? Dålig hållning och gamla ovanor gör ofta att musklerna arbetar i onödan. Övningarna uppmuntrar oss att bryta gamla mönster så att de kan ersättas av nya och bättre. Vi arbetar med målmedveten fokus på kroppskänedom och styrka. Pilates stärker framför allt kroppens mest utsatta delar; rygg och mage.

Hur tränar man?

Våra kurser är STOTT-Pilates, Träningen sker på matta på golvet med mjuka, behagliga kläder och inga skor. Vi har även bollträning där vi blandar övningar med boll med övningar på matta. Vi börjar med ca 10 minuters uppvärmning, 45 minuters övningar och avslutar med avslappning ca 5 minuter. Träningen passar all, män och kvinnor, oavsett ålder och kondition. Övningarnas svårighetsgrad anpassas till gruppen. Övningarna utförs kontrollerat och långsamt, ju bättre kroppskontroll du har desto effektivare blir övningarna.

Effekter av Pilates

Pilates är träning för kropp och själ och ger:

Smidighet Vi arbetar mycket med att sträcka ut kropp och muskler som förkortats av fel arbetsätt eller inaktivitet.

Kroppslig balans/symmetri Vi skapar balans i kroppen genom att betona jämvikt och symmetri.

Mental vakenhet Genom effektiv andning rensar vi ut gifter och förbättrar kvaliteten på blodtillförseln.

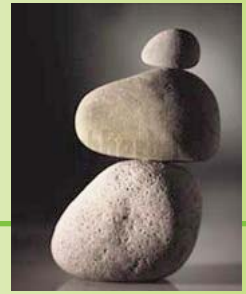
Stressreducering Kombinationen av koncentration, korrekt andning och samordning av kropp och tanke under träningen minskar stressens effekter.

God kroppsform och hållning Kroppsmedvetenheten och den smidighet och styrka du får av träningen hjälper dig till rätt hållning och framförallt att kroppen ska orka och hålla i vardag som fest.



Carina Nyberg
Pilatesinstruktör

Pilates principer



Kraftstation

Varje övning utgår från att träna upp styrkan i din kraftstation - musklerna i magen, ländryggen, sätet och lårens insidor. De upprätthållande djupa musklerna som gör att vi kan gå, stå och röra på oss.

5 grundprinciper

- * Andning
- * Nackens placering
- * Skuldergördels rörelse och stabilisering
- * Bröstkorgens placering
- * Bäckens placering

I alla övningar ingår de fem grundprinciperna. De arbetar tillsammans och bildar en intelligent träning. Att alltid utgå från de fem grundprinciperna gör att man får kroppskontroll och kan utföra varje rörelse optimalt och man får en träning som är SÄKER OCH EFFEKTIV.

Andning

Andas in genom näsan och pys ut luften genom munnen. Andas så att bröstkorgen vidgas bakåt och åt sidorna, då fyller man lungorna med luft ända ner i lungloberna där luften syresätts bäst. Börja alltid andningen före övningen. Andningen leder övningen i rätt tempo.

Nackens placering

Nacken är en förlängning av bröstkotorna., den "lever inget eget liv" utan följer enbart ryggens rörelser. Huvudet ska vara rakt ovanför axlarna.

Skuldergördels rörelse och stabilisering

Skuldergördeln är skulderblad, axelled och nyckelben. Skulderbladen ska glida på brösttryggen och det skall vara ca 2-3 fingerbredder mellan skulderbladens innerkant och ryggkotorna. Axlarna är ofta inåtroterade pga för korta bröstmuskler, det påverkar muskler mellan skulderblad och ryggkotorna som hela tiden är spända och skapar smärta.

Bröstkorgens placering

Bröstkorgen skall vara placerad rakt över bäckenet. När man ligger ner skall nedre revbenen alltid ha kontakt med mattan. Bröstkorgen vidgas utåt sidorna och bakåt vid inandning.

Bäckens placering

Det finns två positioner för bäckenets placering.

Neutral: När höftben och Pubisben bildar en triangel som ligger parallellt med golvet. Den innersta magmuskeln (Transversus Abdominis) stabiliserar då bäckenet. Neutral används som grund i alla övningar.

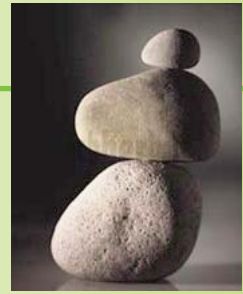
Imprint: (ngt bakåttippat bäcken)

De sneda magmusklerna (Obliquerna) drar ner bröstkorgen mot höftbenen för att stabilisera bäckenet ytterligare. Imprint används vid tyngre övningar när båda fötterna är lyfta från golvet.

REGEL I alla övningar ska man sträva efter att platta ut magen, för då jobbar Transversus Abdominis (den innersta magmuskeln). Om man får en "limpa" på magen i övningarna jobbar den yttersta magmuskeln och man har tappat Transversus.

Pilates Uppvärmningsövningar

Alla rörelser görs 3-5 gånger



Breathing

Sitt ned, böjda knän, fötterna höfbrett isär, bäckenet i Neutral.

ANDAS IN genom näsan. Vidga bröstkorgen utåt sidorna och bakåt

ANDAS UT pys ut luften genom munnen. Bröstkorgen går igen.

Imprint and release

Ligg på rygg, böjda knän, fötterna höfbrett isär, armarna utmed sidorna. Bäckenet i Neutral; höftben och blygdben i en rak vinkel, så att du skulle kunna ha ett glas stående på pubisbenet.

Förbered: ANDAS IN

ANDAS UT Dra ner revbenen mot höftbenen., sänk ländkotorna något ner mot golvet. (Imprint)

ANDAS IN För bäckenet tillbaka till Neutral.

Hip release

Ligg på rygg, bäckenet i Neutral, böjda knän, fötterna höfbrett isär, armarna utmed sidorna.

ANDAS IN Roterar ena höftbenet och fäll ned ena knäet åt sidan och för foten framåt.

ANDAS UT Roterar foten inåt och dra upp benet mot kroppen.

OBS Håll bäckenet helt stilla, det enda som rör sig är benet.

Spinal rotation

Ligg ner på sidan med axlar och höftben rakt ovanför varandra., midjan lyfts upp mot taket. så att ryggpelaren blir rak. Armarna sträckta framför kroppen i axelhöjd, något böjda knän.

ANDAS IN Sträck upp armen mot taket.

ANDAS UT Fortsätt rörelsen bakåt, *liten* roterande rörelse i bröstkorgen. Titta upp mot taket. Håll bäckenet helt stilla.

ANDAS IN Håll kvar armen och sträck ut bröstmuskeln.

ANDAS UT För armen tillbaka till starposition.

Cat stretch

Stå på alla fyra och ha knäna höfbrett isär rakt under höfterna, händerna rakt under axlarna. Rak rygg och bäckenet i Neutral.

Förbered: ANDAS IN

ANDAS UT Rulla upp ryggen, kora för kora från svansbenet, ländkotor, bröstkotor och nackkotor, böj in huvudet och titta in på magen (som en katt skjuter rygg).

ANDAS IN Stå kvar och skjut rygg, titta in på magen.

ANDAS UT Rulla tillbaka, kora för kora till rak rygg, titta snett framåt i golvet.

Hip rolls

Ligg på rygg med böjda knän, fötterna höfbrett isär, armarna utmed sidorna.

ANDAS IN Förläng ryggen.

ANDAS UT Sänk ner ländkotorna mot mattan, rulla upp bäckenet och fortsätt rulla upp ryggen kora för kora hela vägen upp till skulderbladen.

Rak kropp från knä till skulderblad (ligg ej på nacken).

ANDAS IN Stå kvar, håll upp höften, stabilisera kroppen.

ANDAS UT Rulla ner kora för kora, från bröstkorg ner till svanskotan och slutligen bäckenet till Neutral.

Scapula Isolation

Ligg på rygg och armarna axelbrett isär sträckta mot taket med handflatorna mot varandra. Böjda knän, fötterna höfbrett isär, bäckenet i Neutral.

ANDAS IN Lyft armarna mot taket och vidga skulderbladen utåt.

ANDAS UT Sänk axlarna ner i mattan. För ihop skulderbladen till dess normala plats.

Arm Circles

Ligg på rygg, böjda knän, fötterna höfbrett isär, bäckenet i Neutral, armarna utmed sidorna.

ANDAS IN Lyft armarna upp mot taket och bakom huvudet så långt du kan utan att lyfta bröstkotorna från mattan. Bröstkotor, skulderblad och bäckenets placering ska bibehållas.

ANDAS UT Vrid handflatorna utåt och cirkla armarna ut åt sidorna ner till höfterna och mattan.

Head Nod

Ligg på rygg, bäckenet i Neutral, böjda knän, fötterna höfbrett isär, armarna utmed sidorna

ANDAS IN Förläng nacke och böj hakan något ner mot bröstbenet.

ANDAS UT Gå tillbaka till neutral nacke. Blicken tillbaka upp i taket

Head Nod görs för att säkra nacken, och är en liten böjning framåt med hakan mot bröstkorgen och förlängning av nacken. Böjningen skall vara en glidning mellan C1 och C2 (första och andra halskotan). Det skall finnas plats för en knytnäve mellan hakan och bröstbenet.

TIPS! Om man har ont i nacken. Skriv alfabetet, A-Ö med nästippen.

Elevation and depression of scapulae

Ligg på rygg, bäckenet i Neutral, böjda knän, fötterna höfbrett isär, armarna utmed sidorna.

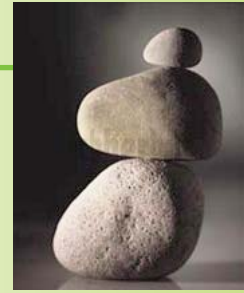
ANDAS IN Glid axlarna upp mot öronen, låt skulderbladen glida på mattan.

ANDAS UT Glid tillbaka axlarna neråt, låt skulderbladenglida på mattan

Låt axlarna "ramla ner" mot mattan så att de inte är inåtroterade.

Pilates Övningar

Alla rörelser gör 5-10 gånger



Ab Prep

Ligg på rygg, bäckenet i Neutral, böjda knän, fötterna höftbrett isär, armarna utmed sidorna

ANDAS IN Gör en Head Nod, Sänk skulderbladen.

ANDAS UT Håll sätet och baksida låroch höftböjare avslappnade, stabilisera skulderbladen. Lyft överkroppen genom att böja ryggen och dra ihop magen. Lyft armarna till axelhöjd parallellt med golvet.

ANDAS IN Håll kvar. Kontrollera att inte axlarna dras ihop framför bröstet (sänk skulderbladen).

ANDAS UT Rulla ner ryggen och sänk armarna.

Breast Stroke Prep

Ligg på mage, underarmarna och handflatorna på mattan. Håll ihop insida lår och sträva till att få en lång kropp. Huvudet lyft från mattan med förlängning av nacken, titta ner i mattan

Förbered: ANDAS IN

ANDAS UT Sänk skulderbladen och lyft överkroppen från mattan enbart med hjälp utav ryggen, låt armarna vila på mattan. Lyft inte högre än att du känner nedersta revbenen kvar i mattan. Lyft ej huvudet mer än vad ryggen lyfts (huvudet följer enbart ryggens rörelse i övningen).

ANDAS IN Håll kvar och tänk förlängning av kroppen.

ANDAS UT Sänk ner överkroppen i mattan, håll kvar förlängningen i kroppen.

Modifikation 1

Samma arbete men ha händerna vid höfterna, handflatorna upp med raka armar. Lyft överkroppen något mindre. Tänk förlängning genom hela övningen.

Modifikation 2

Samma arbete men ha händerna under pannan lyfta från mattan. Lyft överkroppen något mindre. Tänk förlängning genom hela övningen.

Hundred

Ligg på rygg, bäckenet i Neutral, böjda knän, fötterna höftbrett isär, armarna utmed sidorna.

ANDAS IN Gör en Head Nod, sänk skulderbladen.

ANDAS UT Stabilisera skulderbladen. Lyft överkroppen genom att böja ryggen och dra ihop magen. Lyft armarna till axelhöjd parallellt med golvet.

SNIFF-ANDAS IN 5 gånger. Håll kvar överkroppen och bäckenet stabilt samtidigt som du "pumpar" med raka armar från axlarna och nedåt mattan.

PUFF-ANDAS UT 5 gånger Håll kvar överkroppen och bäckenet stabilt samtidigt som du "pumpar" med raka armar från axlarna och nedåt mattan.

Detta (Sniff och puffandningen) är 1 omgång, fortsätt tills du har gjort 10 st.

Spine Twist

Sitt upp på sittbenen med rak rygg och raka ben, håll ihop insida lår. Sträck ut armarna rakt ut åt sidorna i axelhöjd, sänk skulderbladen.

Förbered: ANDAS IN

ANDAS UT 3 gånger. Roter överkroppen maximalt åt ena hållet på första utandningen, lätta lite, rotera maximalt igen på andra utandningen, lätta lite, rotera maximalt igen på tredje utandningen, Armarna ska vara som flygplansvingar, rakt ut från axlarna hela tiden.

ANDAS IN Roter tillbaka till mitten

ANDAS UT 3 gånger Roter maximalt åt andra hållet..osv.

Shoulder Bridge Prep

Ligg på rygg med böjda knän, fötterna höftbrett isär, armarna utmed sidorna.

ANDAS IN Gör en Head Nod, sänk skulderbladen.

ANDAS UT Lyft upp bäckenet och ryggen till skulderbladen. Rak rygg från skulderblad till knän.

ANDAS IN och UT några gånger i lugn takt och gå igenom och aktivera musklerna: säte, baksida lår, insida lår, framsida lår och mage.

Hitta stabilitet.

ANDAS IN Lyft ena foten några centimeter från golvet, alternativt lyft enbart hälen. OBS! Ingen rörelse i bäckenet.

ANDAS UT Sänk foten.