

Grundprinciper inom Pilates:

Aktivering av bäckenbotten

Bäckenbotten är en viktig del av bålen muskulatur och ryggens muskulatur. Ju bättre bäckenbottenmusklerna fungerar, desto bättre fungerar muskulaturen runt ryggraden och omvänt. Bäckenbottens funktion är att stötta underlivets organ: blåsa, urinrör och livmoder, att motstå tryckpåverkan i magen och bäcken, hålla kvar och släppa ut urin, avföring och gaser och samarbeta med resten av muskulaturen kring ryggraden för att skapa optimal stabilitet i ryggen. För att dessa muskler ska kunna uppfylla dessa krav bör den vara stark och aktiv.

Aktivering av magmusklerna

Genom att dra in naveln mot ryggraden aktiverar man de djupliggande mag- och ryggmusklerna. Man bör hålla en viss spänst i dessa musklerna genom hela övningen men aktivera dem lite mer på utandningen vid utförande av rörelsen. Det är de innersta magmusklerna som stabiliserar bäckenet. Genom att stärka magtrakten ger man stöd och stabilitet åt hela kroppen. En stark magtrakt ger bålen en stabil kärna som hjälper till att stabilisera alla rörelser och ge stöd åt ryggraden.

Bröstandning / lateral andning

Man strävar efter att använda lungorna och kapaciteten i lungorna och bröstkorgen till fullo samtidigt som man bibehåller en stark kontakt med magmusklerna för bra stöd.

Man aktiverar diafragman och tar ut andningen i bröstkorgen, alltså man vidgar den mest åt sidorna. I början kan denna andningsteknik verka onaturlig och lite besvärlig men man märker snabbt att andningsmuskulaturen mellan revbenen och diafragman blir starkare och smidigare. Som alla andra muskler i kroppen måste andningsmuskulaturen tränas upp för att kunna fungera på bästa sätt.

Bäckenets hållning och ryggens neutralposition

Att ha ryggraden i neutral position innebär att ryggkotorna vilar maximalt mot varandra från huvudet till svanskota. I denna ställning är det lika mycket tryck på alla diskarna mellan ryggkotorna och ryggraden har sin naturliga kurva. Neutralpositionen är alltså en del av en god hållning och därför inte bara viktig när det gäller pilatesövningarna utan för det vardagliga livet.

Bäckenet är själva grunden till neutralpositionen och det är i allra högsta grad bäckenets rörelser som bestämmer hur resten av ryggraden ser ut. När du rättar till bäckenet och ländryggen till neutralpositionen följer resten av ryggraden mer eller mindre automatiskt efter.

Även om neutralposition kan variera från person till person, innebär den i princip: örsnibben, spetsen av axeln, höft, utsidan knä och yttre fotknölen står i linje. Vissa av pilatesövningarna ska utföras i neutralposition medan andra utförs med bäckenet vinklat antingen framåt eller bakåt. Men innan man kan utföra dessa rörelser korrekt måste man vara stark i neutralposition.



Bröstkorgens hållning

Magmusklerna utgår från de nedre revbenen. För att bibehålla ryggens naturliga hållning ska revbenen hela tiden vara i kontakt med magmusklerna. Det innebär att revbenen inte bör "stå ut" från magen. När man spänner magmusklerna på detta vis kontrollerar man bröstkorgen optimalt. Tänk på att dra in luften ända ner till de nedersta revbenen utan att bröstkorgen lyfts särskilt mycket.

Skulderbladens hållning

Skulderbladens rörelser och stabilitet har stor betydelse för armarnas rörelser. Ju starkare stabilitet man har i skulderbladen, desto mer kraft har man i armarna och tvärtom. Skulderbladen ligger inbäddade i muskler i ryggradens övre del. De sitter inte ihop med ryggens kotor och det är därför viktigt med stabilitetsträning. Då aktiveras de nedersta delarna av musklerna i bröstkorgen och man undviker att dra upp axlarna i onödan.

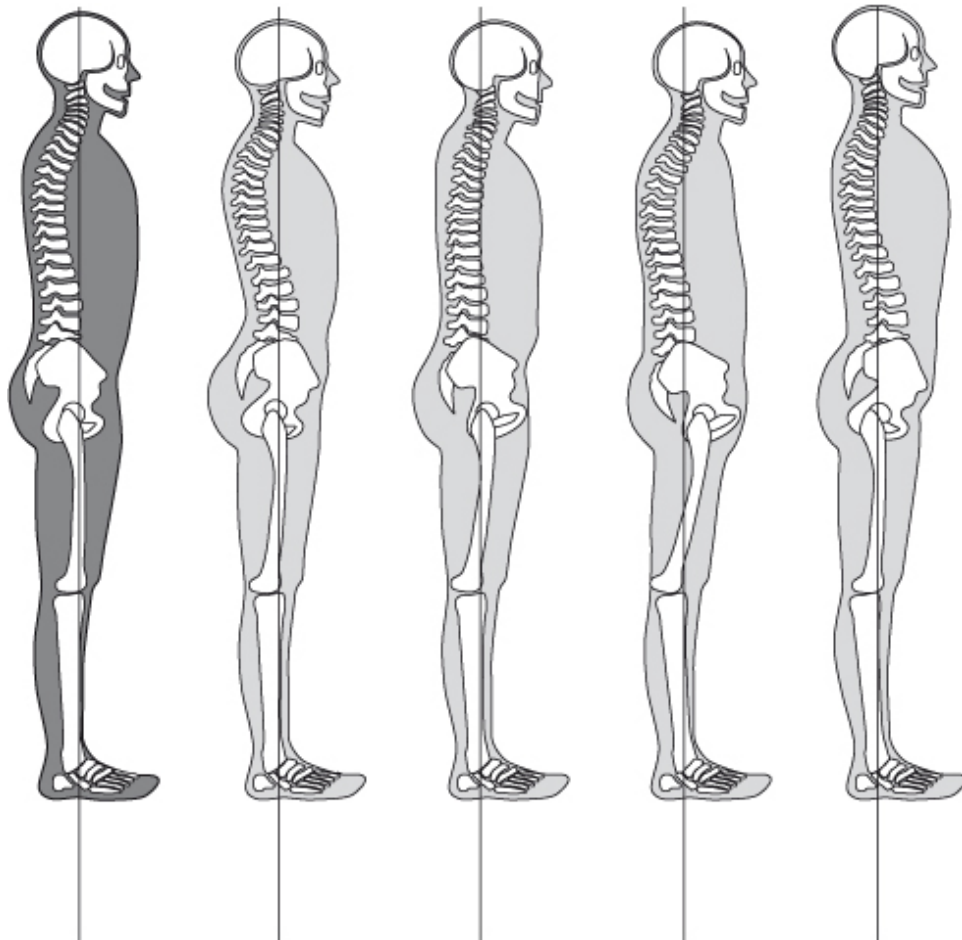
Nackens och huvudets hållning

Nacken ska behålla sin naturliga ställning under alla övningar och huvudet ska balansera direkt ovanpå axlarna. Tänk på att nacken är en del av ryggraden och följer dess linje och kurva. Under vissa övningar kan man dock dra in hakan lite grann för att sträcka ut nacken så att man inte belastar den.

Kom ihåg-lista till alla övningar:

- aktivera bäckenbotten
- dra in naveln (obs lite mer i själva utförandet av övningen), då får du bra stabilitet i ryggraden
- andas korrekt
- stabilisera / sänk axlarna
- förläng kroppen / alla muskler: gör ryggraden lång, sträck på armar och ben, räta ut nacken
- utför övningarna på ett långsamt och flödande sätt
- se till att utföra alla övningar kontrollerat
- satsa på kvalitet och utför rörelserna korrekt
- koncentrera dig på dina rörelser och var närvarande när du tränar
- upprepa en övning så länge du kan utföra den korrekt; du får mest utbyte av träningen när du inte kör slut på musklerna.

"Repetition is the mother of all skills as long as there is skill in the repetition"



Ideal Posture

Kyphotic-Lordotic Posture

Flat-Back Posture

Sway-Back Posture

Military Posture



Nackens position rakt över ryggen

Starkare hållning



Ökad belastning på nackmuskler

Stark böjning i bröstryggen