

Bäckenbottmusklerna

Bäckenbotten är en grupp muskler som ligger som en skålformad muskelplatta i botten av bukhålan. Musklerna håller underlivsorganen på plats. De ser till att hålla tätt, vad gäller avföring, urin och luft, och de hjälper till när det blir tryck i bukhålan till exempel om du nyser, skrattar eller lyfter tungt.

Medvetenhet kring bäckenbottenmuskeln är centralt inom Pilates. När man har en stark och spänstig bäckenbotten arbetar man med de allra innersta musklerna och blir stark inifrån och inte bara i de stora yttre musklerna.

1. Lär dig att hitta bäckenbottenmuskeln

Knip först med ändtarmens slutmuskel. Fortsätt knipa framåt, förbi slidans och urinrörets mynning och fram mot blygdbenet. "Lyft" till sist upp bäckenbotten i riktning mot naveln. Knipet ska kännas som om du stänger ett blixtlås bakifrån, framåt och uppåt. Börja gärna knipa med lite kraft så att du arbetar med de rätta musklerna.

Hitta muskeln stående, liggande på rygg och på mage.

2. Öva på att spänna och slappna av i bäckenbottenmuskeln

Det är bara bäckenbottens muskler som ska spännas. Musklerna i magen, sätet och lårens insida ska vara avspända. Lägg en hand på magen när du tränar för att kontrollera att magmusklerna är avspända. Observera att det kan dra lite i magområdet även när du spänner bäckenbottenmusklerna helt rätt. Däremot ska magens muskler inte spännas kraftigt. Flytta handen till sätet och slutligen till lårens insida för att se att även dessa är avspända. Håll spänningen i 2 sekunder och slappna av 2 sekunder innan du upprepar.

3. Spänn magmusklerna genom att "suga in" dem mot naveln.

Tänk på att inte spänna musklerna för mycket så att du kan hålla spänningen under passet, speciellt under övningar där det är nödvändigt att ha bra magstöd. Det kan även vara värt att tänka på att det är inte bara muskelkraft du använder för att hålla magstödet; medvetenheten kring dessa muskler och kroppsdelar har också en effekt och påverkar energin och dess riktning.

Tippling av bäckenbotten- pelvic tilt

- aktivera bäckenbotten- och magmusklerna och tippa bäckenet bakåt, detta leder till att ländryggen sträcks ut
- tippa sedan bäckenet framåt; detta leder till att du accentuerar "svanken" i ländryggen

Gör övningen

- stående
- stående mot en vägg
- sittande: med korslagda eller utsträckta ben.
- liggande på rygg: när du gör bakåttipplingen bör ländryggen "smälta ner" mot golvet: Detta skapar ett starkt stöd för många utav pilatesövningarna.

Bäckenbottens och de djupliggande rygg/magmusklernas anatomi

