



Der er mange gode grunde til at træne pilates i en reformer-maskine. Efter sigende får man på samme tid trænet styrke, balance, smidighed og koordination med fokus på både krop og sind. Journalist Annette Aggerbeck har prøvet den stadig mere populære træningsform. Læs med og få indblik i, hvad det går ud på.

Skånsom
træning i
maskiner

Har du prøvet

Jeg ankommer til House of Pilates i Charlottenlund i træningstøj og med mine løbesko i hånden, men så snart jeg træder ind i det lange, smalle træningslokale fra gaden, får jeg udleveret de skønneste sokker med tæer i og dupper under fødderne. Jeg skal nemlig prøve reformer pilates, og det har jeg ikke prøvet før. Sokkerne skal hjælpe mig med at stå fast under opvarmningen samt få et

fast greb med fødderne i reformeren. I lokalet er der otte pilates reformer langs væggene, og ved hver er placeret en filtkurv med ekstra udstyr, som vi skal bruge i løbet af den næste time. Vi er otte deltagere, der indleder med pilatesøvelser stående på gulvet i vores smarte sokker.

Vigtig opvarmning

Først varmes fødderne op, ved at vi masserer dem med små nubrede bolde i forskellige stør-

relser. Først den ene fod og så den anden fod med kropsvægten på bolden. Det foregår langsomt og skånsomt, når vi ruller boldene frem og tilbage på gulvet under foden. Så griber vi en lille bold med tæerne og løfter skiftevis hvert ben bøjet ud til siden med bolden holdt af foden for at åbne op i hofterne. Jeg har svært ved at holde bolden i luften med mine tæer og taber den. Det gør ikke noget, jeg skal bare lave øvelsen uden bolden, får

Af ANNETTE AGGERBECK
sundhed@soendag.dk
Foto: CHRISTINA HAUSCHILDT



HVOR TIT SKAL MAN TRÆNE?

Hvor ofte man skal dyrke pilates i reformermaskinerne for at få et udbytte, afhænger af, hvad man selv ønsker, og hvad man ellers dyrker af motion. Ifølge

Lotta Steuch vil man kunne få udbytte af en til to gange ugentligt. Holdstørrelsen er forskellig, alt efter hvor man går til det. På nogle hold er der omkring otte deltagere, som hos House of Pilates, mens der andre steder er omkring 20 deltagere. Lotta Steuch mener dog, at det er en fordel at vælge et sted med mindre hold, da underviseren dermed bedre kan hjælpe med at bruge udstyret og udføre øvelserne rigtigt.

Læs mere på houseofpilates.dk.

reformer pilates?

jeg at vide af instruktøren Lotta Steuch, som driver House of Pilates, og som har mange uddannelser i pilates bag sig, primært fra Den Intelligente Krop. Efter flere stående guldøvelser, hvor vi varmer kroppen op i et flow af forskellige bevægelser med stræk og kropsvridninger, går vi i gang med pilatesmaskinerne.

Skånsomt og udfordrende

De syv andre deltagere, alle kvinder over 35 år, ser ud til

at have prøvet det før. Jeg er ikke fortrolig med reformeren og er lidt spændt på, om jeg kan finde ud af den. Men der er ingen grund til bekymring, for jeg får instruktion af Lotta Steuch. For enden af maskinen er en fodbarre, som vi i mange af øvelserne hviler vores fødder på, og som kan justeres op og ned, alt efter hvor meget knæene skal bøjes i den enkelte øvelse. Maskinen har også fjedre i rød, blå og gul, som

står for forskellige styrker, og som med et enkelt snuptag kan kobles til og fra maskinen, så belastningen enten øges eller mindskes. Den belastning, jeg arbejder med, kommer fra fjedrene og min egen kropsvægt. Maskinen består ud over fjedre af stropper og fodbarren og så en glidende vogn.

Den første øvelse på maskinen går ud på at ligge på en gul bold fra kurven med pilatesudstyr på den glidende vogn,

hvile på skuldre, nakke og hoved, mens jeg skiftevis løfter det ene og det andet ben op i luften i bøjet tilstand. Bolden har jeg placeret under mit korsben, og jeg mærker tydeligt, hvordan min kropsvægt masserer korsbenet ved hvert benløft. Under en del af øvelserne ligger jeg på ryggen på den glidende vogn mellem to holdere, der sørger for, at mit hoved og skuldre holdes på plads, så jeg ikke glider af maskinen, når jeg for ►

eksempel træner min benstyrke ved at skubbe fra fodbarren, så vognen flytter sig bagud på maskinen. Jeg opdager hurtigt, at øvelserne på maskinen – stik modsat af hvad jeg troede – får mig til at føle mig tryk, fordi det føles skånsomt og støttende. Og det er netop meningen med reformeren. At den skal være støttende og udfordrende på en skånsom måde, så man ikke skader kroppen ved at lave øvelserne forkert.

Manden bag pilates

Reformer pilates er ikke nogen ny opfindelse, selv om træningssystemet ikke har været kendt i så mange år i Danmark. Lotta Steuch fortæller, at hun for alvor fik øjnene op for pilates, efter at hun i en længere periode havde været syg med lungehindebetændelse.

– Jeg havde brug for at genoptræne min krop efter min lungehindebetændelse, og jeg opdagede, at pilates hjalp mig. Da jeg senere gik ned med stress for fire år siden, valgte jeg at skifte karriere. Reformer pilates var det nye inden for pilates, så jeg uddannede mig til reformer pilates-instruktør og startede House of Pilates. Det har jeg ikke fortrudt, for jeg oplever, at kunderne bliver glade af at komme, samtidig med at de får opbygget deres krop, siger Lotta Steuch.

Reformer pilates er ved at blive stadig mere udbredt i Danmark og kan i dag dyrkes mange steder i landet. I virkeligheden er træningsteknikkerne over 100 år gamle og er udviklet af Joseph Hubertus Pilates, som var tysk jøde, født i 1880. Han var meget syg som barn og besluttede at kurere sig selv ved at styrke krop og sind. Han var meget interesseret i både gymnastik, kampsport, yoga og meditation. Da han under 1. verdenskrig var i en engelsk interneringslejr, udviklede han et træningsprogram for en gruppe indsatte. Hans kropsøvelser var i starten gulvøvelser, men det blev i længden for hårdt for ham selv at træne så mange patienter hver dag, som ofte havde svært ved at lave øvelserne korrekt.

Derfor fandt han på at fastgøre fjedre til patienternes senge, så de under hans vejledning kunne træne selv og få støtte af sengen til at udføre øvelserne rigtigt. Det blev starten på reformer pilates-udstyret, som Joseph Pilates selv designede. Han valgte at flytte til USA på grund af nazisterne, hvor han mødte sin fremtidige hustru, der var sygeplejerske. Sammen åbnede de et studie i New York i samme bygning som New York Ballet, og mange af balletdanserne kom og lavede øvelser hos Pilates som genoptræning.



1. Med en pilates-ring kan intensiteten af mange øvelser øges, fordi man nemmere kan fokusere på bestemte muskler ved at bruge ringen. Her bruger vi ringen til at øge effekten af maveøvelser, når vi sidder på boksen. Boksen gør, at jeg også fokuserer på at holde balancen.



”

Jeg opdager hurtigt, at øvelserne på maskinen – stik modsat af hvad jeg troede, får mig til at føle mig tryk, fordi det føles skånsomt og støttende

Nogle af øvelserne i træningssystemet er således inspirerede af ballettens verden.

Både krop og sind

Jeg synes, at det er sjovt, krævende og anderledes at lave pilatesøvelser i en reformer. Jeg har tidligere prøvet pilates, hvor der er fokus på at bruge vejtrækningen bevidst for at få det optimale ud af øvelserne, og jeg har oplevet, at øvelserne både har en afspændende og en styrkende effekt på kroppen. Samme bevidsthed om vejtrækningen har vi i pilatesmaskinen – vi puster ud, når vi belaster kroppen mest, altså når det er hårdest, og vi trækker vejret ind, når kroppen afspændes i en øvelse. Øvelserne foregår som et flow med særlig fokus på at styrke og forme kroppens kerne, mave og ryg. Jeg får arbejdet hele kroppen igennem i et moderat tempo, mens jeg mærker den indefra. Det opleves som at gøre noget godt – ikke kun for kroppen, men også for sindet. Lidt ligesom yoga. Jeg føler mig mindful, mens jeg ligger på ryggen og bevæger mine ben eller trækker



i de to stropper, der også er en del af maskinens udstyr, når jeg laver øvelser for ryg, skuldre og arme. Ud over at få trænet min muskelstyrke får jeg også trænet min koordination, for eksempel når ben og arme skal gøre noget forskelligt samtidigt. Jeg tænker, at det også er godt for hjernen med sådanne udfordringer. Balancen trænes også, og det er noget, jeg har brug for. Det eneste, som ikke trænes i løbet af denne time, er min kondition. Men den kan jeg træne på andre måder.

Skavanker og skader

Reformer pilates er for alle, begge køn og alle aldre. Dog er det Lotta Steuchs erfaring, at der er en overvægt af kvinder på holdene. Mange synes om reformer pilates, fordi de har problemer med knæ, ryg, lænd, og man ligger og sidder godt på boksen.

– Maskinen kan indstilles på

forskellige måder, så den passer til ens krop og en masse forskellige øvelser, som også kan tilpasses kropslige skavanker. Mange får afhjulpnet deres rygproblemer, fordi de kan lave øvelser beskyttet af maskinen. Man kan justere maskinens fjedre undervejs, så det passer til de udfordringer, man giver kroppen, og ens behov. Alle starter med samme belastning, og hvis man har særlige udfordringer, så vælger man en mindre belastning. De røde fjedre giver størst belastning, den blå lidt mindre, og den gule er den letteste, forklarer Lotta Steuch.

Glad og afslappet

På et tidspunkt skal vi lægge en høj boks på maskinen, så vi kommer højere op, når vi laver øvelser. Det gør det sværere at holde balancen. Vi står blandt andet på alle fire og strækker modsatte arm og ben ud, en

øvelse, jeg er vant til at lave på gulvet, men som nu kræver mere balance af mig, fordi den foregår et godt stykke over gulvplan. Vi sidder også på boksen, og med stropperne, der er fastgjort til maskinen, viklet om håndleddene fører vi med samlede hænder armene opefter. Det kan mærkes bag på armene! Med og uden boks, på maven, på ryggen og i alverdens stillinger kommer vi i løbet af timen hele kroppen igennem. Til slut strækker vi ud på maskinen og på gulvet. Jeg er kun lidt svedt, men har en oplevelse af at have brugt min krop på en rigtig god måde. Jeg køber et par af de dejlige sokker med hjem, som jeg både vil bruge til yoga, som jeg i forvejen går til, og til reformer pilates, som jeg også vil i gang med. Jeg er glad, afslappet og varm i musklerne, da jeg sætter mig i bilen for at køre hjem. ■



2. Siddende på boksen med rank ryg holder jeg i stropperne i udstrakte arme. Så trækker jeg stropperne til mig, mens jeg sørger for, at mine albuer ikke kommer længere bagud end min torso. Bevægelsen fører mig fremad på maskinen på den glidende vogn og styrker mine skulder- og rygmuskulatur.



3. Her ligger jeg på ryggen med mine bøjede ben hvilende på fodbarren. Jeg holder fast i håndtagene ved skulderstøtterne, mens jeg drejer hovedet til den ene side og benene til den anden side på skift. Øvelsen øger smidigheden i ryggen.