



PILATES AALBORG

Træning med dig i fokus

pilates aalborg

bevægelsesmanual for organister

**Copyright:
Pilates Aalborg ApS
Skelagervej 375
9000 Aalborg
www.pilates-aalborg.dk
ulla@pilates-aalborg.dk**

© ***Dette materiale tilhører Pilates Aalborg ApS må ikke kopieres eller videredistribueres***

Holdning

Vores kropsholdning er et udtryk for vores måde at bruge kroppen på, vores genetik og vores sindstilstand. Eventuelle sygdomme har også indflydelse på vores holdning.

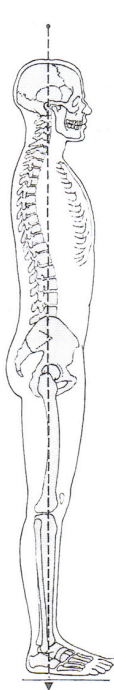
Den optimale kropsholdning må defineres som den holdning, hvor kroppens forskellige dele befinder sig så tæt ved kroppens midterakse som muligt, og hvor tyngdepunktet er så lavt som strukturen tillader. Her bruges så få kræfter som muligt for at holde stillingen.

Holdningstyper

Kun meget få mennesker har den optimale holdning. Typisk vil man have tendens til den ene eller den anden kropsholdning. Ud over den optimale kropsholdning ses ofte tre andre typer kropsholdning som mange mennesker indtager i højere eller mindre grad.

Forsøg i det daglige at nærme dig den normale ryg (billedet nedenfor) – også når du sidder på orgelbænken. Her skal du sidde på toppen af sædekuderne og tænke dig længere og højere.

Holdningstyper

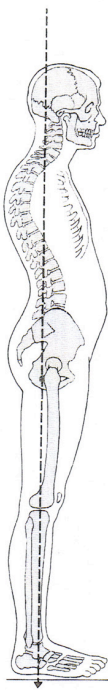


Normal ryg

Den optimale holdning for rygsøjlen er, at lænden svajer en smule, at ryggen krummer let i brystryggen, og at nakken har et naturligt svaj. Dertil kommer, at hovedet skal sidde lige oven på rygsøjlen. Set forfra og bagfra skal rygsøjlen fremstå som en lige pind.

Øvelser

Alle øvelser. Balancer øvelserne så der trænes i forskellige udgangsstillinger; rygligg., maveligg., sideligg., håndligg., siddende og stående.

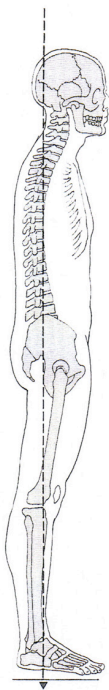


Hyperlordose

Hyperlordose kaldes også for stort lændesvaj. I daglig tale betegner vi det med den misvisende betegnelse svajryg, som altså ikke er korrekt. Hyperlordose ses ved, at kurven i lænderyggen er forstørret, så bagdelen stritter bagud. Bækkenet tildet fremad. Skuldre og hoved er ofte trukket fremad og knæene overstrakte.

Øvelser

Mobiliserende øvelser for lænden i flexion og opstrammende for den nederste del af mave. Mobilisering af brystryg i ekstension samt brystkyfose og nakke. eks. headnods. Mobilisering inkluderer også rotationer.

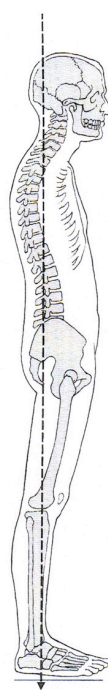


Flad ryg

Flad ryg er, når ens lændesvaj er fladere end normalt. Bækkenet vippe bagud og flader lænderyggenes kurve ud. Ens bagdel ser fladere ud, og skuldre og hoved er ofte trukket fremad.

Øvelser

Mobiliserende øvelser for lænden i ekstension, træning af balder og øvre ryg. Mobilisering af nakken. Mobilisering inkluderer også rotationer.



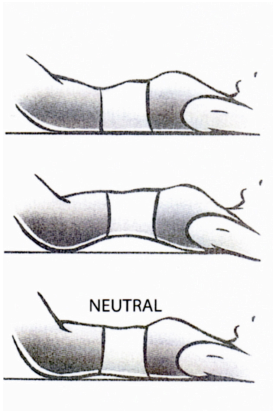
Svaj ryg

Svajrygghed er en betegnelse, som vi ofte bruger om dem, der har for stort lændesvaj. Men faktisk er den korrekte betegnelse for denne holdning hyperlordose. Svaj ryg er, hvor bækkenet er vippet bagud, så lænden er mere flad, og bagdelen skubbet frem på overstrakte knæ. Personer med svaj ryg runder også ofte for meget i den øverste del af ryggen, så deres skuldre falder fremad.

Øvelser

Mobilisering af brystkyfose i ekstension + ekstensioner af lænderyg samt træning af balder. Mobilisering inkluderer også rotationer.

Vejrtrækning og bækkenvip



Indånding
Udånding

Bliv i stillingen
Rul lænden i måtten og vip bækkenet

Fokus og visualisering under din vejtrækning

- Mærk brystkassen udvider sig ud til siderne og fremad/bagud under indåndingen
- Mærk at du både kommer op på toppen af din indånding og på bunden af din udånding

Modifikation

- Hold eventuelt omkring brystkassen for at mærke brystkassens bevægelse
- Benyt eventuelt elastik omkring brystkassen
- Kan udføres i forskellige udgangsstillinger, f.eks. stående, siddende og knæ-4-stående

Forlængelse af nakken

Udførelse

Indånding Forlæng nakken, hold blikket lodret og find et par dobbelthager, det er vigtig, du tænker længde i baghovedet (*obs – billedet er misvisende...*)

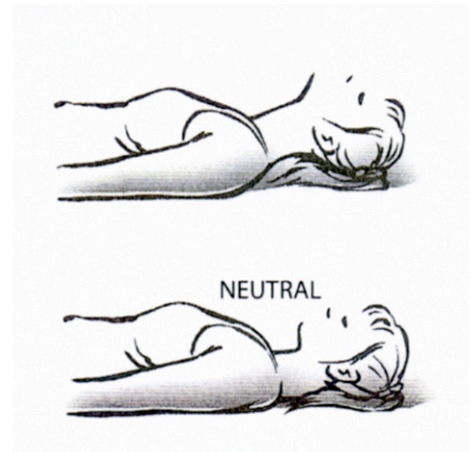
Udånding Slap af i nakken (billede = neutral)

Fokus og visualisering

- Tænk dig lang ud igennem baghovedet
- Undgå at spænde i ballerne og maven

Modifikation

- Kan udføres både siddende og stående
- Kan med fordel indøves stående op ad væg



Hip-rolls

Udførelse

Indånding

Bliv i stillingen

Udånding

Rul lænden i måtten og løft hvirvel for hvirvel op til skulderbro (billede)

Indånding

Bliv i stillingen

Udånding

Kom hvirvel for hvirvel tilbage i neutralstilling startende fra brystryggen



Fokus og visualisering

- Fornem at du kan adskille alle hvirvler op og ned i øvelsen
- Brug udåndingen aktivt for at skabe god bevægelse i brystryggen på vej ned fra skulderbro stillingen

Modifikation

- Kan deles op i flere dele, f.eks. med 3 "stop" på vejen ned
- Kan udføres med benene i trappetrin med fødderne op ad væg
- Kan udføres med armene strakte over hovedet

Shell stretch

Udførelse

Indånding

Udvid brystkassens til siderne og bagud i indåndingen

Udånding

Slap af og lad dig smelte mod gulvet



Fokus og visualisering

- Brug din vejtrækning til at lave bevægelighed i brystkassen

Modifikation

- Kan kombineres med sidebøjning af overkroppen
- Ved smerter i knæene er pude mellem hæle og bagdel en god aflastning

Armcircles

Udførelse

Indånding

Armene strækkes op mod loftet

Udånding

Armene fortsætter videre mod gulvet og tegner en cirkel på gulvet



Fokus og visualisering

- Hold kontakten mellem bækken og brystkasse, lad brystkassen "falde ind" under din udånding, selv om armene cirkler

Modifikation

- Læg en blød bold mellem skulderbladene for at komme dybt ind i brystryggen
- Ved smerter i skulderen: Udfør øvelsen med bøjede albuer

Catstrech

Udførelse

Indånding

Bliv i stillingen

Udånding

Krum hvirvel for hvirvel mod loftet startende fra halebenet (*billede 1*)

Indånding

Bliv i stillingen (*billede 3*)

Udånding

Rul tilbage til udgangsstilling hvirvel for hvirvel startende fra halebenet (*billede 2*)

Billede 1:



Billede 2:



Billede 3:



Fokus og visualisering

- Fornem at halebenet og dermed bækkenvippet indleder øvelsen
- Hold den neutrale stilling når brystryggen udrettes på vej tilbage til udgangsstilling

Modifikation

- Kan udføres så lænden kommer i yderstilling i forskellige bevægeretninger, f.eks. krumme/svaje og "salsa" hvor øvelsen kombineres med sidebøjninger

Knæ-4-øvelse

Udførelse

Indånding

Bliv i stillingen

Udånding

Forlæng det ene ben bagud/op mens modsatte arm forlænges frem/op

Indånding

Bliv i stillingen

Udånding

Før ben og arm tilbage til udgangsstilling

Skift diagonal



Fokus og visualisering

- Forlæng dig ud gennem arm og ben
- Hold kropsstammen i ro: Forestil dig en kaffekop stående stabilt på din lænd

Modifikation

- Forlæng kun enten arme eller ben for at mindske sværhedsgraden
- Placer en vægtbold på lænden for at øge bevidstheden om lændens placering under øvelsen
- Forlæng samme sides arm og ben for at øge sværhedsgraden

Styrkeøvelse for den dybe mavemuskel

Udførelse

Indånding

Udånding

Indånding

Udånding

Bliv i stillingen

Let knæene 2-5 cm

Bliv i stillingen

Sænk ned til udgangsstilling



Fokus og visualisering

- Skulderbladene og nakken holdes stabilt
- Hovedet skal føles afslappet når du har løftet knæene
- Tænk at "kaffekoppen" på lænden lettes lige op og ned

Modifikation.

- Ved smerter i håndleddene kan øvelsen laves med knyttede hænder eller med underarmene hvilende på et stabilt underlag

Styrkeøvelse for siden og ballerne

Udførelse

Indånding

Udånding

Indånding

Bliv i stillingen

Forlæng ben og overkrop op

Tilbage til udgangsstilling



Fokus og visualisering

- Hold din hofte strakt på forsiden når du forlænger dig op: "Nystrøgede bukser"
- Tænk længde ud gennem brystbenet og øverste skulder på plads

Modifikation

- Læg armen på låret for at øge sværhedsgraden.
- Placer en bold mellem benene øger kravet til at kunne holde hoftens forside strakt

Mobilisering af ryggen

Udførelse

- | | |
|-----------|---|
| Indånding | Øverste arm føres mod loftet |
| Udånding | Øverste arm fortsætter over mod gulvet mens blikket rettes mod loftet |
| Indånding | Bliv i stillingen |
| Udånding | Bliv i stillingen og stræk yderligere |
| Indånding | Øverste arm føres mod loftet |
| Udånding | Øverste arm føres tilbage til udgangsstillingen |



Fokus og visualisering

- Knæ og hofter holdes i ro
- Lad hele rygsøjlen rotere i øvelsen

Modifikation

- Bliv eventuelt i den roterede position og stræk yderligere
- Alt efter position kan øvelsen bruges specifikt for at strække nervevæv i armene og strække hoftebøjlerne

Duen – stræk af baldemuskulaturen

Udførelse

- Lig i stillingen (nederste billede) så længe som muligt



Fokus og visualisering

- Giv slip på baldemuskulaturen, skuldre og ansigt ved hver udånding
- Lad brystkassen udvide sig mest muligt på indåndingen

Modifikation

- Lav sidebøjning af rygsøjlen for at ramme forskellige steder i baldemuskulaturen
- Løft overkroppen og bevæg dig fra side til side

Hasestræk – med håndklæde eller elastik

Udførelse

- Stræk knæleddet



Fokus og visualisering

- Brug din vejtrækning til at lade musklerne på bagsiden af benet give slip
- Lad din sædeknode synke mod måtten ved hver udånding

Modifikation

- Skift mellem neutralt bækken og vipet bækken
- Lav nervestræk ved at involvere fodleddets bevægelser
- Lad benet bevæge sig væk fra kroppens midterlinie samt ind over denne

"Hunden" i kombination med bevægelighedstræning for lænden

Udførelse

- Træk sædeknerne op mod loftet så lænden svajer
- Slap af i lænden igen



Fokus og visualisering

- Hold dig rank omkring brystryggen
- Tænk sædeknerne som "lygter" der skal pege op mod loftet

Modifikation

- Yogaplader eller andet stabilt underlag under hænder for at mindske strækket på haserne
- Fantastisk øvelse til ømme og låste SI-led (bækkenled)
- Bøj og stræk et ben ad gangen
- Løft hælene – det er ikke et "must" at have hælene i gulvet

Swan Dive - forøvelse

Udførelse

Indånding

Udånding

Bliv i stillingen

"Sæt" skulderbladene og forlæng overkroppen op til brystryggen udrettes. Brystbenets nederste del forbliver i måtten

Indånding

Udånding

Bliv i stillingen

Læg hvirvel for hvirvel ned i måtten igen tilbage til udgangsstilling



Fokus og visualisering

- Tænk dig lang ud gennem brystbenet samt baghovedet
- Forestil dig at brystryggens krumning kan udrettes
- Læg en hvirvel ned af gangen på vej tilbage til udgangsstilling
- Tænk længde på forsiden af hoften (selv om lænden ikke involveres i denne øvelse)

Modifikation

- Ved stærkt forøget lændesvaj kan det være nødvendigt med pude under maven for at få bevægelse i brystryggen

Styrkeøvelse - ryg

Udførelse

Indånding

Udånding

"Sæt" skulderbladene og forlæng overkroppen op
Hold forlængelsen af overkroppen hele vejen ned til udgangsstilling



Fokus og visualisering

- Forlæng overkroppen op, tænk længde gennem brystbenet under hele øvelsen
- Forestil dig at brystryggens krumning kan udrettes og hold lænden så passiv som mulig under øvelsen

Modifikation

- Ved stærkt forøget lændesvaj kan det være nødvendigt med pude under bækkenet for at få bevægelse i brystryggen

Swan Dive

Udførelse

Indånding

"Sæt" skulderbladene og forlæng overkroppen op. Når du ikke kan løfte højere uden brug af armene stemmes fra og du løfter hvirvel for hvirvel op. Skambenet bliver i måtten

Udånding+indånding

Bliv i stillingen

Udånding

Læg hvirvel for hvirvel ned i måtten igen tilbage til udgangsstilling

Øvelsens start: Se Swan Dive - forøvelse



Fokus og visualisering

- Tænk dig lang ud gennem brystbenet og hold længden i hele øvelsen
- Tænk forlængelse foran på hoften specielt på vejen tilbage til udgangsstilling

Modifikation

- Vær opmærksom på at for meget spænding i bækkenbund og dybe mavemuskler kan nedsætte bagudbøjningen
- Ved smerter og nedsat bagudbøjning i lænden vil en pude under maven ofte nedsætte smerten