



Pilates-træningen lægger vægt på at styrke den dybe mave-muskulatur og at sikre fri og smidig bevægelighed. Ånde-drættet har en vigtig funktion under udførelsen af øvelserne, og det kræver meget koncentration at koordinere de to.

«De rolige øvelser virker opstrammende, giver en slankere talje, og nærmest umærkeligt bliver kroppen stærkere, forudsat at man træner jævnligt,» fortæller Iben Rohde, der her underviser en af sine elever.

Hold på kroppen

Dansere har i årtier benyttet sig af Pilates-træningens mentalt afstressende øvelser, der bygger på en snart 100 år gammel teknik. I de senere år er det især i USA blevet en udbredt motionsform, og herhjemme får flere og flere øjnene op for systemets fordele.

AF KIRSTEN RØDGAARD-MATHIESEN
FOTO: LISELOTTE SABROE

Pilates styrker kroppen med rolige, dynamiske og præcise bevægelser. Målet med træningen er at lære at bruge kroppen korrekt og funktionelt, gøre kroppen stærkere og mere smidig samt at give eleven en dyb kropsbevidsthed og en bedre kropsholdning.

«Træningen går specielt ud på at styrke »centret« (også kaldet »The Power House«), der er området omkring mave, bækken, talje og lænd. Ud fra et stærkt center og med fokus på åndedræt og koncentration opnår man den fulde kontrol over sine bevægelser. Det giver en sikker og optimal træning,» siger Pilates-lærer Iben Rohde.

Dansere har i årtier benyttet sig af Pilates-træningens sunde og mentalt afstressende øvelser, der bygger på et system udviklet af Joseph H. Pilates, til at forbedre deres teknik samt til genoptræning.

I de senere år er mange mennesker i USA begyndt at interessere sig for systemet. Endnu er Pilates-træning ik-

ke voldsomt udbredt herhjemme, men interessen er stigende, flere er ved at uddanne sig til lærere, og nye træningssteder åbner. Et af de første var Body Control Studio, som den tidligere balletdanser Iben Rohde åbnede for snart fire år siden.

«I min dansekarriere brugte jeg Pilates til at supplere min dansetræning, og når jeg skulle genoptrænes efter skader. Det er et system, man kan bruge hele livet, for træningen har den fordel, at den både kan udfordre veltrænede og uøvede samt være god og skånsom træning for eksempel for gravide eller ældre,» siger Iben Rohde.

Og netop derfor er Pilates for alle aldersgrupper og mennesker på alle niveauer af »fitness-stigen«. Den rolige styrkende træning ved lavt tempo sikrer, at muskulaturen trænes intensivt. Pulsene kommer dog ikke op i omdrejninger som ved løb, svømning eller aerobics, og derfor forbrænder den udførende heller ikke det samme antal kalorier.

Alligevel opnår man hurtigt synlige resultater. Joseph H. Pilates forklarede det selv

således: »Efter ti gange kan du mærke forskellen, efter 20 gange kan du se forskellen, og efter 30 gange har du fået en ny krop.«

«Det er et gammeldags og lidt morsomt udsagn, men der er da noget om det. I hvert fald vil man føle, at kroppen fungerer bedre, og man får større frihed i sine bevægelser. Øvelserne virker opstrammende, giver en slankere talje og gør én bormstærk. Det er næsten som et mirakel, for man sidder eller ligger og laver øvelserne, og nærmest helt umærkeligt bliver kroppen stærkere, forudsat at man træner jævnligt,» understreger Iben Rohde og uddyber:

«Systemet udmærker sig også ved, at musklerne bliver lange og slanke. Mange af tidens træningsformer gør musklerne korte og kompakte, men her bliver de struktet ud. Træningen styrker de svage muskelgrupper og forlænger de stramme. Derved opnås balance mellem de stærke, ydre muskelgrupper og den ofte noget svagere, dybereliggende muskulatur omkring skelettet. Man bliver også et par centimeter højere, fordi man i stedet for at hæn-

ge i lænden bliver bevidst om at rette sig op.»

Pilates-øvelserne har fysioterapeuters og andre behandleres bevilgning, for de anbefaler dem til patienter, der efter et behandlingsforløb selv skal træne videre for at fuldføre genoptræningen.

Hvad ontan man som udgangspunkt er syg eller rask, så er Pilates-systemet næppe sagen, hvis man foretrækker høj musik, sved på panden og hurtige bevægelser. Tværtimod. Det rolige tempo og det nødvendige, høje koncentrationsniveau har en nærmest meditatvirkning.

Det er nemt at få mere viden om øvelserne, idet der er udgivet et hav af bøger om Pilates-træning. Fire af dem er oversat til dansk, og den seneste, Pilates-kroppen af Brooke Siler, udkom på Borgens forlag i april. Ud fra dens udførlige forklaringer, fotos og tegninger, er det en oplagt »gør-det-selv« bog, men som Iben Rohde påpeger:

«Selvfølgelig er det meningen, at folk kan lære Pilates via bøgerne og så træne hjemme, men det vil jeg jo ikke slå på tromme for! Man

kan sagtens træne efter sådan en bog i flere år, og så har man alligevel ikke gjort det rigtigt... der er mange finesser. Men tegningerne og teksten gør, at man forstår systemet bedre.»

Her undervises i Pilates:

Body Control Studio
v/ Iben Rohde
Ny Adelgade 5A, Kbh. K.
tlf. 33 11 61 68
www.bodycontrolstudio.dk

Hvem var Pilates?

Pilates-teknikken er udviklet af tyskeren Joseph Hubertus Pilates (1880-1967). Som barn led han af bronkitis, astma og engelsk syge, og det fik ham i en tidlig alder til at arbejde med sin krop for at finde den fuldendte træningsmetode. En tid var han bokser, og under Første Verdenskrig udviklede han for alvor sin metode i arbejdet med at genoptræne sårede, sengeliggende soldater. 500 grundøvelser på gulv, træningsmaskinen »Reformer« og andet specialkonstrueret udstyr blev det til, og da han i 1926 emigrerede til USA vakte hans metode og udstyr opsigt i balletens verden. Berømte koreografer som George Balanchine og Martha Graham ansatte ham til at træne med deres dansere.

Flere oplysninger om systemet og mere litteratur på:
www.pilates.dk

