

AF: ANDREA SEHESTED THOMSEN  
 FOTO: HENNING GREGERS JENSEN  
 MODEL: ANDREA SEHESTED THOMSEN

# 5 gode grunde til at prøve pilates

Pilates er en træningsform, der næsten er for god til at være sand. For udover at være enormt effektiv og skånsom har pilates en lang række andre gevinster. Vi inviterer derfor alle medlemmer til at deltage i et gratis online pilatesforløb.

Pilates skaber balance mellem kroppens nervesystem, led og muskler. En træning består ofte af både styrke- og strækøvelser, der kommer hele kroppen rundt og giver styrke og smidige muskler. En rapport fra Sundhedsstyrelsen (2023) fortæller desuden, at pilates har en stor effekt på kroppens generelle funktionsevne, forbedrer balancen og øger fleksibiliteten.

## 1. Forebygger skader

Pilates er enormt velegnet til genoptræning og forebyggelse af skader. Pilates stimulerer blodcirkulationen i hele kroppen, retter ryggen ud og forbedrer kropsbevidstheden. Det gør, at du bruger din krop mere hensigtsmæssigt.

## 2. Støtter ryggen

Pilates træner de mave- og rygmuskler, der støtter rygsøjlen. De kaldes samlet for "muskelkorsettet" eller "coren". Det fremmer ryggens naturlige stilling i rygsøjlen og skaber en rankere, smukkere og sundere holdning.

## 3. Bedre vejrtrækning

Pilates blev udviklet af Joseph H. Pilates for over 100 år siden. Joseph havde astma, og han gav derfor vejrtrækningen en særlig plads i pilates. Træk vejret ind i næsen og dybt ned i maven for derefter at puste ud med munden let åben, så der opstår modstand og lyd på udåndingen. Så stimulerer du lungernes omkringliggende muskulatur og får en bedre vejrtrækning.

## 4. Bedre sexliv

Selvom pilates blev opfundet af en mand, tror mange, at det mest er for kvinder. Men alle kan have fordel af at dyrke pilates.

For eksempel handler pilates om at spænde op i de små, dybtliggende muskler – blandt andet dem i bækkenbunden. Spænder du korrekt op, bliver blodtilførslen til kønsorganerne bedre, og det kan bidrage positivt til sexlivet hos både mænd og kvinder.

## 5. Kan dyrkes derhjemme

Pilates kræver ingen eller få redskaber og er også velegnet, hvis du kun har kort tid til din træning. Hvis du bliver bidt af træningsformen, kan du overveje at købe en måtte eller en lille elastik, så du kan lave nye øvelser eller gøre kendte øvelser sværere. ●



⋮

Vil du vide mere om pilates?  
 AnnBett sidder klar ved telefonen  
 d. 9. november, hvor du kan ringe  
 til hende og stille hende spørgsmål  
 om pilates. Ring til hende på tlf.:  
 8613 9111 mellem kl. 13-15.



••

***"Pilates er den absolut bedste fysiske træning for min ryg og for hele mit muskelkorset."***

AnnBett Kirkebæk



## ØVELSE 1

**BÆKKENLØFT**

- Læg dig på ryggen med bøjede ben
- Pres lænd og arme ned i underlaget
- Løft bagdelen og sænk den roligt igen
- Gentag

Øvelsen styrker mave, ryg, baller og lår.



*Riv ud og gem*  
3 ØVELSER



## ØVELSE 2

**KRYDSLØFT**

- Læg dig på maven
- Løft højre arm og venstre ben
- Sænk arm og ben ned igen
- Gentag modsat

Øvelsen styrker lænd, skulder og ryg.

## ØVELSE 3

**BENSTRÆK**

- Læg dig på ryggen
- Løft benene op over din mave
- Pres lænd og arme ned i underlaget
- Stræk og sænk skiftevis et ben ned til underlaget

Øvelsen styrker mave og ben.



**PRØV  
PILATES  
HELT  
GRATIS**

Osteoporoseforeningen tilbyder gratis, online pilates med AnnBett Kirkebæk, der er certificeret pilatesinstruktør.

Vælg mellem to forskellige forløb:  
- Skånsom pilates til de hverdagsaktive  
- Styrke, puls og pilates til de træningsaktive

Hvert træningsforløb indeholder 5 træningsprogrammer, der udkommer enkeltvis over 5 uger med start d. 16. november.

OBS: Har du haft rygsammenfald inden for de sidste 6 måneder, anbefaler vi ikke, at du deltager.

**Online pilates - sådan kommer du i gang**

Scan QR koden og læs mere om de to forløb samt hvordan du får adgang til træningsvideoerne



Se vores videoguide til de tre øvelser

