

PILATES

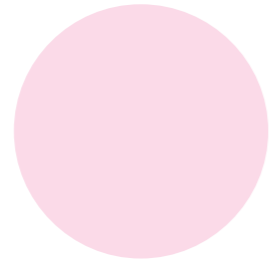
A black and white portrait of Kristina Modig, a woman with her hair pulled back, resting her chin on her hands and smiling gently at the camera. She is wearing a dark-colored top. The background is a plain, light color.

KRISTINA
MODIG

MED RIKARD WESTMAN

FÖR STYRKA, SPÄNST
OCH SMIDIGHET

NORSTEDTS



PILATES

Innehållet i denna bok baseras på den av Joseph Pilates utvecklade träningsformen pilates. Vi rekommenderar alla läsare att använda informationen i boken som ett komplement i sin strävan mot hälsa och välmående. Boken är inte tänkt att ersätta professionell medicinsk vård eller behandling.

Förlaget har tyvärr inte lyckats nå upphovsrättsinnehavaren till bilden på sidan 15, men är givetvis beredda att i förekommande fall ersätta upphovsmännen enligt branschens standardtariff.



Norstedts

Besöksadress: Tryckerigatan 4

Box 2052

103 12 Stockholm

www.norstedts.se

Norstedts ingår i Norstedts förlagsgrupp AB, grundad 1823

© 2014 Kristina Modig, Rikard Westman
och Norstedts, Stockholm

www.kristinamodig.se

Omslag, foto och formgivning:

Rikard Westman

Repro: Elanders Fälth & Hässler

Tryckt inom EU 2014

ISBN: 978-91-1-305573-2

PILATES

FÖR STYRKA, SPÄNST OCH SMIDIGHET

KRISTINA MODIG

MED RIKARD WESTMAN



INNEHÅLL

Från autopilot till pilates	6	De hundra	78
Det ska vara kul!	11	Benlyft	80
<i>Är pilates den bästa träningsformen?</i>	12	Simning	82
Mannen, myten, kontrollogin	14	Höftlyft	84
TRÄNA VARJE DAG	17	Sidliggande	86
Hållning – stapel med svaj	18	Bröstsöm	88
Balans – stadig på foten	22	Armhävningar	90
Var har du dina vingar?	24	Sammanfattning	92
Korsetten – kraften i mitten	27	Kortprogram	93
Muskelmassa	28	MER ÄN BRÄNSLE	95
<i>Är man i form om man är smal?</i>	30	Skippa dieten!	96
Hjärtefrågan	32	Träningsmat	
Frågå dina vanor	35	Trippel i träningsväskan	98
<i>Måste man bli trött när man tränar?</i>	36	Mjölk	99
Lättfotad	39	Energikakor	99
Godmorgon	40	Chiapudding	100
Tålmod och envishet	42	Hauserbuljong	100
Träningsplanering	44	Rosa smoothie	101
<i>Måste man ha särskilda kläder när man tränar?</i> ..	46	Grönvit sallad	102
<i>Kommer man ur form om man slutar träna?</i>	47	Gräddomelett	103
Supersöndag	50	Fusk-ninon	103
PILATESPROGRAMMET	52	Färgglad sallad	104
Pilatesprinciperna	54	Mättande bovetegröt	106
Innan du sätter igång	56	Budwiggröt	108
Hitta pilateskänslan!	58	Snällaste gröten	109
Övningar		Eftermiddagskick	110
Andas	60	Köksträning	113
Knäböj	62	Hundraderstricket	114
Sjöjungfrun	64	Salta tricket	117
Hällyft	66	Söta tricket	118
Knäböj på ett ben	68	Andra efterrätter	
Rotation	70	Chokladägg	118
Hitta magmuskler	72	Sommarfruktsallad	118
Obliquerna	74	Vinterfruktsallad	118
Doppa tån	76	Miniefterrätten	118
		KÄLLOR	120

FRÅN AUTOPILOT TILL PILATES

När jag var barn gillade jag att röra på mig. Som jag minns det var det mesta jag gjorde på något sätt i rörelse: Dans, friidrott, redskapsgymnastik. Jag var inte särskilt bra på någonting, men jag tyckte att det var kul. Jag var aldrig bäst, men kanske inte heller sämst. Men när vi skulle spela fotboll blev jag alltid vald sist ...

Senare under livet, i tjugooårsaldern, fortsatte jag att röra på mig, men då låg fokus på det som då kallades för workout och jogging. Jag tränade en hel del, men tänkte nog mest på hur det skulle få mig att se ut. Jag kunde dock varken se eller märka något direkt resultat av mina ansträngningar. Hittade aldrig det där flytet. Det blev ingen maratonlöpare av mig.

När jag tränade fick jag aldrig fastare rumpa eller synliga armmuskler, men trasslade ofta in mig i mina egna lemmar på step-up-brädan. Det där med att vara i form var något som gällde andra.

Under ett studieår i Texas hade jag tillgång till fantastiska träningsmöjligheter.

*God fysisk form kan varken
erhållas genom önsketänkande
eller köpas för pengar.*

J. Pilates

Universitetet hade ett så kallat REC-center som i det närmaste liknade ett palats. Det blev min vana att koppla av från studier med ett pass, mest varje dag. Jag var nöjd med mig själv.

Men att öka träningsdosen så mycket utan att vara medveten om att kost och vila är lika viktigt för hälsan ledde till att jag bröt ned min kropp i snabbt tempo. Under loppet av några månader hade jag tappat massor i vikt utan att ens märka det. Jag hade fullkomligt kört över min egen kropp. Den hade fått ett rejält straff utan att ha begått något brott. Väl hemma igen hämtade jag mig snabbt. Den snälla kroppen behövde bara några veckors lugn och ro för att komma tillbaka.

Min nya passion blev yoga. Det var en helt ny upplevelse av hur rörelse och sinne kunde samverka. Vid den här tiden hade jag träffat min man. Eftersom han hela tiden var på resande fot i sitt arbete var det inte ovanligt att vi en vecka befann oss i Wien, nästa vecka i Paris, för att sedan tillbringa en månad på turné i Australien. Yogan blev ett sätt för mig att finna ett sammanhang och en vardag, var vi än befann oss i världen.

Jag var inte så strukturerad i mitt yoga-utövande utan tog seden dit jag kom. Det





blev blundyoga i Aspen och sexyyoga i Amsterdam (fast då gick jag hem). Med tiden började en känsla av att vara en bluff infinna sig. Vem var jag att dyka in och ut i något som var ett helt trossystem?

Någon gång under mitten av 1990-talet såg jag i ett modereportage en bild på en *cadillac*, ett träningsredskap som jag bara måste veta mer om! Nu började ett detektivarbete. Vid min första googling någonsin hittade jag svartvita bilder på Joseph Pilates. Hm, det såg skrämmande ut. Efter ytterligare undersökningar förstod jag att i Stockholm fanns det en studio som lärde ut metoden. Men vi bodde vid den här tiden på landet i Skåne, så att regelbundet komma till en studio var inte att tänka på.

En Cadillac från Gratz.



För att göra en lång pilateshistoria kort inleddes nu en period av ivrig hemträning med hjälp av de böcker och kassetband jag kunde hitta och ibland, när jag hade möjlighet, med träning på studio. Jag kände resultat nästan omedelbart och för första gången i mitt liv såg jag också resultat! Pilates var allt jag kunnat drömma om och mer.

Efter min olycka fick jag diskbräck i nacken. Jag hade fruktansvärt ont. Pilatesträningen hjälpte mig att komma tillbaka.

Våren 2004 trillade jag ned i ett hål – precis som Alice i underlandet – fast med ett bildäck i famnen och skadade mig allvarligt i höft och nacke.

Nu tvingades jag att förstå pilatesmetoden på ett helt nytt sätt. Det var inte längre bara fråga om att få en snygg rumpa eller klura på nya övningar för att det var kul. Pilates visade sig vara så mycket mer.

Det här var precis när jag bestämt mig för att utbilda mig inom pilatesmetoden. Jag, som tyckte att jag visste så mycket om pilates och inte kunde vara mer entusiastisk, förstod nu att jag bara hade skrapat på ytan. Med hjälp av utbildningen lärde jag mig form, struktur och disciplin, och fick en djupare kunskap om hela pilatessystemet. Framför allt hade jag ett redskap där jag kunde jobba runt mina skador och komma tillbaka starkare än jag någonsin varit.

Jag började också få en djupare förståelse för de mer mentala aspekterna av metoden. Det gällde att fortfarande ha en tilltro till min kropp och inte vara rädd.

I dag vet jag att pilates som metod hela tiden har något nytt att erbjuda. Man är alltid en nybörjare.

Pilates kommer alltid att vara en del av mitt liv och tack vare det är jag redo för nya fysiska utmaningar: klättring, judo, surfning – vad som helst. Men ännu inte för fotboll!

BALANS – STADIG PÅ FOTEN

Utan balansen skulle vi bokstavligen ramla omkull. Så det är ju viktigt att den fungerar. Men – den kan fungera bättre eller sämre. Med bättre menar jag inte att du ska kunna gå på lina, men däremot att du känner dig alert och är svår att putta omkull.

En bra balans minskar risken för att du ramlar och skadar dig, vare sig det handlar om ridning, skidåkning eller att halka på en isig trottoarkant. Visste du att fallolyckor dödar tre gånger fler än trafiken?

Det som styr balansen är:

- Balanssinnet i örat och synen talar om för hjärnan när du är på väg att ramla.
- Reflexer som snabbt kan skicka signaler till kroppen att parera.
- Muskler som är tillräckligt starka och alerta för att kunna göra jobbet.

Balans är en färskvara. För att bibehålla den behöver du träna den regelbundet – utmana den! Men i säker miljö förstås.

Så här förbättrar du balansen:

DIREKT

När du står

Flytta isär fötterna. Ha mjuka knän. Fördela vikten över hela fotbladet: stortå-lilltå-häl. Andas ut.

När du går

Försök att hela tiden känna och bli medveten om underlaget, genom fotsulorna. Det gör dig alert!

PÅ FEM MINUTER

Hörnbalans

Ställ dig i ett hörn, men utan att nudda väggarna. Ställ ena foten framför den andra, som om du går på lina. (Se bilden till höger.) Blunda. Som du märker är det svårt att inte svaja fram och tillbaka. Det här är en rejäl utmaning! Prova att aktivera insida lår, bäckenbotten och magmuskler. Stadigare nu? Upprepa ofta!

LÅNGSIKTIGT

Följ bokens pilatesprogram.

Utmana balansen

Så ofta du kan. Öka svårighetsgraden när du har blivit duktigare. En bra balansövning ska kännas som att du riskerar att falla. OBS! Ta inga risker.

Övning: Prova att stå på ett ben. För enkelt? Blunda också. Fortfarande för enkelt? Blunda och gå upp på tå.

Om din ryggrad är stel när du är trettio är du gammal.

Om den är smidig när du är sextio är du ung.

J. Pilates

Att balansera i ett hörn är ett enkelt och säkert sätt att träna balansen.





ÄR MAN I FORM OM MAN ÄR SMAL?

Kanske.

I dag sätter vi ofta likhetstecken mellan att vara smal och att vara i form. Så enkelt är det inte. Man kan vara jättesmal och fullständigt otränad och man kan vara överviktig och ändå ha både styrka, smidighet och en god kroppsmedvetenhet.

Det är inte ens säkert att det är mer hälsosamt att vara smal. Det finns studier som visar att risken är dubbelt så stor att dö i förtid om man är smal och inaktiv, än om man är överviktig och tränar.

Många börjar träna för att gå ned i vikt. Men om du bara mäter dina resultat i kilo så har du missat mycket!

RIKTA DIG INÅT

Fokusera i stället på att bli starkare, smidigare, att få bättre balans eller att klara någon rörelse på ett bättre sätt.

Genom att intressera dig för din kropp är chansen stor att du justerar dina matvanor av bara farten. När du märker att du blir stark, att du känner dig bättre av att träna, kanske det inte känns som ett påtvingat måste att äta nyttigt, utan något som din kropp kräver.

Och även om träningen inte verkar påverka vikten: strunta i det, just nu. Försök i stället känna glädjen av att använda din kropp och njut av att du kan påverka hur den fungerar.

Vi är alla olika. Det kommer alltid att finnas någon som är starkare, snabbare, yngre och snyggare. Det spelar ingen roll. Ibland leder det längre att lägga jämförelserna åt sidan och koncentrera sig på det man själv vill.

GÅR MAN NED I VIKT AV PILATES?

Pilates är ingen kortsiktig fettbränningsmetod. Däremot finns det andra effekter:

- Pilates bygger muskler som i sin tur ökar din förbränning.
- Pilates stärker korsetten och förbättrar hållningen – du ser smalare ut!
- Pilates ökar medvetenheten om kroppen, så att du lättare känner vad du behöver äta och hur mycket.



*En tyngdkraft går nedåt
– en annan går uppåt.*

*Inte undra på att så många uttrycker
så stor förvåning efter sitt första möte
med Kontrollogin, när de upplever
känslan av "lyft" i kroppen.*

J. Pilates

HITTA PILATESKÄNSLAN!

Jag brukar tala om pilateskänslan. Den in-
finner sig när man har de sex pilatesprinci-
perna på plats. Man känner sig stark, lång,
förankrad i sig själv och klar i sinnet.

Pilateskänslan kommer inte på beställning
– men den KAN komma första gången du
tränar! Eller så låter den vänta på sig. Den
kommer heller inte vid varje träningsstillfälle.

Att hitta känslan kräver både en inre och
yttre kontakt med dig själv. Det inre flytet
måste du jobba på, men en idé kan vara att
använda fantasin.

Föreställ dig någon eller något som du
tycker rör sig vackert och med kraft. Ex-
empel: en katt, en dansare eller Zlatan.
Tänk dig själv i den rollen genom hela pas-
set! Jag har alltid en förebild i huvudet när
jag tränar, oftast ett djur.

Den yttre formen kan du kontrollera
i en spegel. Är alla moment i övningen
på plats? Målsättningen långsiktigt är att
du ska kunna känna hur du placerar din

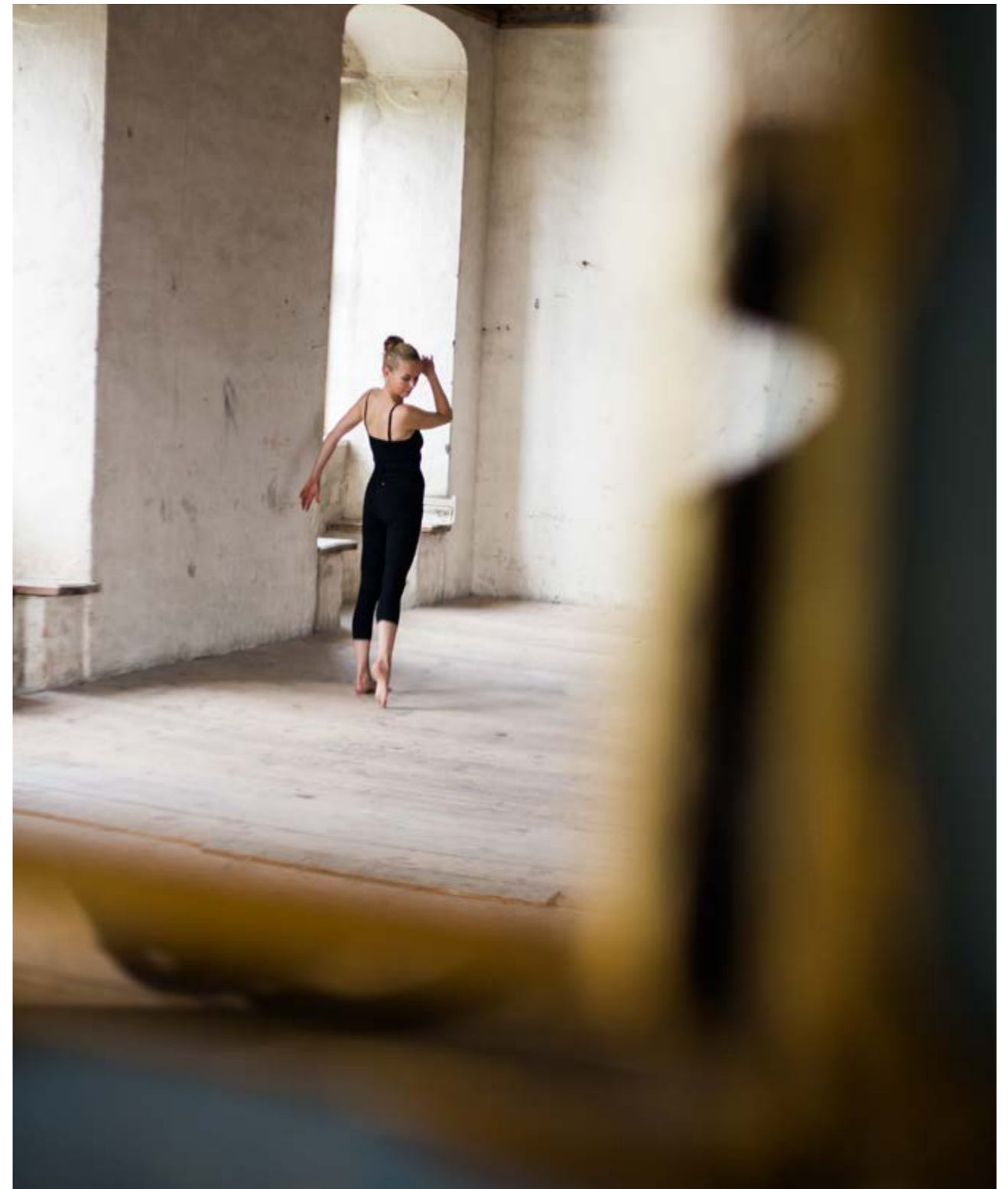
kropp, utan att titta efter, så gör dig inte för-
beroende av spegeln.

En annan möjlighet är att filma dig själv
med mobilen. Då kan du göra övningen i
lugn och ro och sedan gå igenom efteråt
vad du behöver jobba med.

Spana särskilt efter det här:

- Följer huvudet och nacken ryggra-
dens linje?
- Har du gamnacke?
- Spänner du halsen eller trycker ned
hakan mot bröstet?
- Skjuter du fram bröstkorgen? Då har
du tappat magmusklerna, vilket på-
verkar hållningen i skuldra och nacke.
- Hur står du på fötterna? Vart pekar
tårna?
- Faller du in med knäna när du böjer
benen?

*En spegel kan vara en god hjälp i början
för att se att du utför övningarna rätt.*



ANDAS

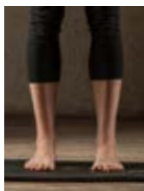
Rulla igenom ryggraden, kota för kota, med hjälp av magmusklerna. • Värmer upp ryggrad och magmuskler. Aktiverar andningen. Påminner dig om hållningen. • Inspirerat av pilatesövningarna *breathing* och *roll-up*.



GÖR SÅ HÄR

1. Ställ dig på golvet med fötterna sittbensbrett isär. Känn att du står på hela fotbladet. Andas in.
2. På en utandning, börja rulla ned, från toppen av huvudet, kota för kota, genom nacke och brösttrygg. Använd magmusklerna. Släpp armarnas och huvudets tyngd mot golvet. Böj lite på knäna så att du fortfarande har kvar vikten på hela foten. Håll in magmusklerna mot ryggraden.
3. Andas in. Känn att du skickar luften djupt ned och bak mot ryggtavlan.
4. På en utandning, rulla upp igen. Först bäckenet, med hjälp av sätesmusklerna. Sedan kota för kota, med magmusklerkraft, hela vägen tills nacke och huvud kommer på plats och skulderbladen glider ned på ryggtavlan.

Upprepa fem gånger.



Sittbensbrett!

TÄNK PÅ

- Tänk dig att du rullar igenom ryggraden som ett hjul, en kota i taget.
- Kom ihåg: långa och djupa andetag. Töm och fyll lungorna.
- Se till att käken, ögonen och hela ansiktet är avspänt.
- Håll magmusklerna aktiva genom hela rörelsen.
- I det rundade läget: slappna av i armar och nacke.
- Det handlar INTE om att nå så långt ned som möjligt.

VARIANTER

Vill du vara säker på att ryggraden verkligen rullar kota för kota? Gör övningen lutad mot en vägg, med fötterna en fotlängd från väggen. Även huvudet ska ha kontakt med väggen inledningsvis.

Har du känslig ländrygg? Runda bara halvvägs ned.

Krama, krama, krama in magmusklerna hela vägen.



Det viktigaste att komma ihåg när det gäller diet är att bara äta så mycket mat att du fyller på av det "bränsle" som kroppen gjort av med, men ändå tillräckligt för att ha den extra energi tillgänglig som krävs vid oförutsägbara nödlägen, utöver våra normala behov.

J. Pilates

MER ÄN BRÄNSLE

Mat är en viktig del av helheten när du vill komma i form. För att din träning ska fungera så effektivt som möjligt krävs att du ger din kropp den näring den behöver.

Joseph Pilates såg maten som en viktig del av träningen. I sina böcker pratar han dock aldrig om vad man ska äta, utan ser maten enbart som bränsle. Att anpassa intaget efter vad man gör av med, var hans främsta kähäst.

Det ligger mycket i det, men mat är ju också njutning. Jag gillar definitivt inte att späka mig. Om man bara väljer och laggar med eftertanke finns det ingen motsättning mellan att äta gott och att hålla sig i form.

I det här kapitlet försöker jag förmedla tips och idéer som hjälper dig att laga mat som är enkel, nyttig och framför allt god. Vitsen är att du ska hinna och orka med din träning, och samtidigt få ut det mesta möjliga av den.

Grönkål!

Jag brukar göra en enklare variant på traditionell långkål:

Ta ett grönkålshuvud. Klipp bort de tjocka stammarna och klipp ned bladen i småbitar direkt i en kastrull.

Förväll i 3-5 minuter i någon deciliter vatten.

Häll av vattnet, tillsätt en skvätt grädde och lite smör, samt salt.

Koka upp igen.

Klart!



När jag ska dricka något varmt blir det ofta vanligt vatten, i stället för kaffe eller te. Det kan låta asketiskt, men jag gillar det verkligen. Rent vatten är neutralt för kroppen, att dricka det varmt i stället för kallt känns helt enkelt skönare. Framför allt börjar jag alltid dagen med kokt vatten!

KÖKSTRÄNING

Ofta blir det små pauser när man lagar mat. Något ska koka upp, något ska kallna, något ska blir klart i ugnen. Då passar det perfekt att slänga in lite träning. Kom ihåg att en enda knäböjning är bättre än ingen alls!



Armbävningar



Knäböj



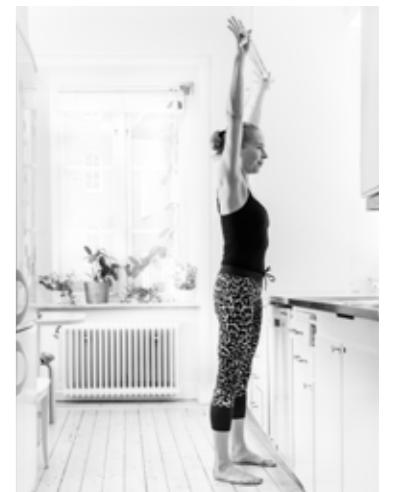
Tåhävningar



Triceps



Sidsträckning



Handdukslyft

SÖTA TRICKET

För att tillaga efterrätter fungerar det också bra med ugnen på hundra grader. Sätt in den skurna frukten i ugnen innan ni sätter er till bords så är det klart lagom till dess att ni har ätit upp och hunnit prata lite.

Genom att ugnsbaka frukterna koncentreras smaken. Det syrliga tonas ned och det söta förstärks.

Kombinera helst frukter som är ungefär lika hårda eller mjuka. Hårda frukter, som äpple, päron och ananas, klarar längre tid i ugnen än banan och kiwi. Ett sätt att komma runt det är att skära de hårdare frukterna i mindre bitar.

RECEPTVARIANTER

Fruktar som fungerar bra: plommon, äpple, banan, ananas, päron, nektarin och persika. De kan egentligen kombineras hur som helst. Här följer några förslag:

- Halvera nektariner och lägg med köttssidan uppåt. Strö på lite socker och kanel eller vaniljpulver. (1–1h 30 min)
- Skär bitar av färsk ananas och lägg lite smör på. Servera med grekisk yoghurt och lönsirap. (1h)
- Kärna ur hela äpplen och sätt en kanelstång i hålet. (3–4h) Serveras med vaniljgrädde.
- Blanda banan och kiwi, sött och syrligt. Lägg hackade hasselnötter och mjölkchoklad på. (45 min) Barnvänligt!

Tiderna är ungefärliga och beror på hur mogen frukten är och hur stora bitar man skär den i.

KVALITET FÖRE KVANTITET

Efterrätter kanske inte är så nyttigt. Då gäller det verkligen att välja något man tycker är riktigt gott, och som har riktigt mycket smak, så att man blir nöjd med en mindre mängd. Kvalitet före kvantitet – samma som gäller för pilatesträningen.

MINIEFTERRÄTTEN

Några valnötter och en liten bit god ost.

CHOKLADÄGG

En favorit som hängt med länge. Enkelt, elegant och inte så sött.

4–6 PORTIONER

100 g mörk choklad
1½ dl vispgrädde
16–20 salta marconamandlar
god olivolja

GÖR SÅ HÄR

Smält chokladen i vattenbad och rör ned 1 dl av vispgrädden. Blanda tills smeten är slät.

Vispa resten av vispgrädden i en vid skål. Vänd ned chokladsmeten i vispgrädden. Låt stå i kylskåpet i minst 1 timme.

Inför servering: Hacka mandlarna grovt. Värm en sked under vattenkranen. Torka av den. Skeda upp en fin chokladkula. Servera med olivolja och de hackade mandlarna.

VINTERFRUKTSALLAD

blodapelsin
passionsfrukt
blodgrape, filead
cointreau
vaniljgrädde

SOMMARFRUKTSALLAD

persikor
aprikoser
jordgubbar
hallon
grekisk yoghurt
valnötter
pistaschnötter

Söta tricket: Äpple, kiwi, päron, plommon och banan i ugn, serverat med vaniljgrädde (vispad grädde + vaniljpulver + lite florsocker).



ISBN 978-91-1-305573-2



9 789113 055732



Pilates är en av världens populäraste träningsformer. Fokus ligger på styrka, smidighet och balans, i synnerhet för mage och rygg. Dessutom är pilates på samma gång skonsamt och effektivt – styrkan byggs inifrån, något som är lika viktigt vare sig du har ett skrivbordsjobb, arbetar fysiskt tungt eller är småbarnsförälder.

I den erfarna pilatesinstruktören Kristina Modigs bok hittar du ett grundläggande pilatesprogram med sexton enkla, fokuserade övningar utformade för träning i hemmet, utan andra redskap än den egna kroppen. Övningarna är tydligt förklarade i utförliga bildsekvenser och text.

Att hålla sig i form är mer än bara träning, det är en livsstil. I boken hittar du

därför recept som ger energi och ork samt tips på hur man kan smyga in träning i vardagen.

Kristina Modigs pilatesprogram, mat- och träningsfilosofi tillsammans med Rikard Westmans vackra, tydliga och inspirerande fotografier visar vägen till en starkare, skönare kropp.

NORSTEDTS

www.norstedts.se