
Pilatestrening

BOKOVERSIKT

«Ta kontroll over kroppen din med Pilates, en serie øvelser som lærer musklene å fungere i harmoni med din kropp.» Slik frister bokens baksideomslag, og forfatterne vil illustrere dette med en serie lekre bilder og lettlest tekst. Boken henvender seg til hver og en av oss, i alle aldre og livssituasjoner, og gir en grei innføring i et selvtreningsprogram, men det er åpenbart at en instruktør er en forutsetning dersom man virkelig skal få noe ut av treningen.

Joseph Pilates, født i Tyskland i 1880, var sykelig som barn, men ble en talentfull idrettsmann, sirkusartist og instruktør i selvforsvar, og var påvirket av ulike treningsformer fra Det fjerne østen. Hans opphold i England under den første verdenskrig og internering gav støtet til utvikling av metoden, som har som overordnet mål å opparbeide en naturlig og smidig kropp, med god koordineringsevne og kroppskontroll. Metoden tar sikte på å omskolere kropp og sjel, særlig musklenes hukommelse, og ble opprinnelig kalt «contrology». Det helt sentrale element angis å være grunnleggende stabilisering, der man skal bygge skjelettnær styrke, og der åndedrettet er en integrert del av øvelsene, som utføres med flytende bevegelser.

Mange treningsmetoder dukker opp, og noen kan passe den ene bedre enn den andre. Også innen pilatestrening er det vesentlig at man trener regelmessig (her angis halvannen time to ganger i uken), men det er viktigere å gå gjennom hele kroppen enn å utføre mange repetisjoner. Metoden forutsetter minimalt av utstyr, men fordrer ro og mulighet for konsentrasjon, da nøkkelen til systemet angis å være tanken.

Jeg har funnet en artikkel om metodens anvendbarhet, utført i kombinasjon med bassengtrening (1). I en ikke-kontrollert studie med hensikt å øke spenst hos rytmikkutøvere i eliteklassen, fant man allerede etter en måneds trening en påtakelig forbedring i ulike spenstvariabler (for eksempel økte eksplosiv kraft med 220 %).

Man kan lese mer om pilatestrening på nettsider internasjonalt: www.pilatesmethodalliance.org, og i boken anvises til Spin Off Dansestudio i Oslo: www.spinoff.no

Anne ElisabethLjunggren

LITTERATUR

1. Hutchinson MR, Tremain L, Christiansen J, Beitzel J. Improving leaping ability in elite rhythmic gymnasts. Med Sci Sports Exerc 1998; 30: 1543 – 7.
-

Publisert: 10. september 2002. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. februar 2026.