

## PILATES & DIN KROPSKERNE

### Hvorfor pilates?

Pilates er en træningsmetode som styrker og stabiliserer din kropskerne, det vil sige musklerne i bækkenlændsregionen, som er denn del af kroppen der er central under fødslen<sup>1</sup>. Pilates kan således skabe gode forudsætninger for din fødsel samtidig med at træningen minimere de rygmerter en graviditet kan medføre.

→ **Pilates kan således skabe gode forudsætninger for din fødsel samtidig med at træningen minimere de rygmerter en graviditet kan medføre.**

Et studie fra Kofotolis et. al, 2016 peger blandt andet på at der er en større forbedring i smerteniveau, fysisk funktionsevne, vitalitet og mental sundhed blandt de som udøvede pilates fremfor styrketræning<sup>2</sup>.

### Bækkenbund og kropskernen

Som beskrevet på forsiden består din kropskerne af flere muskler, herunder også det du måske ofte har hørt; *bækkenbundet*. Bækkenbunden indgår altså i din krops stabiliserende system.

At aktivere bækkenbundet gøres gennem knibeøvelser, følelsen af at lukke for gas og vand.

→ **At aktivere bækkenbundet gøres gennem knibeøvelser, følelsen af at lukke for gas og vand.**

Ofte spænder vi i vores core eller baller når vi skal aktivere bækkenet men prøv istedet at knibe, trække sammen eller få følelsen af at holde på vandet. Under en graviditet og fødsel belaster vi bækkenbundsmuskulaturen og disse øvelser er guld værd for at forebygge inkontinens (ikke at kunne holde på vandet) efter graviditeten.

### Hvorfor får jeg rygmerter?

Graviditet kan medføre rygmerter, der er faktisk mellem 30-70% som oplever rygmerter under graviditet. Årsagen skyldes flere ting som, presset fra maven hvor din baby vokser, altså en udvidelse af din livmoder og adskillelse af dine mavemuskler, følelsesmæssigt stress, din overordnede styrke i kropskernen og samt hormonet relaxin (et hormon som afspænder musklerne i bækkenbundet og ved ledbåndene omkring din rygsøjle).

<sup>1</sup> Oktaviani I. (2018). Pilates workouts can reduce pain in pregnant women. *Complementary therapies in clinical practice*, 31, 349–351. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2017.11.007>

<sup>2</sup> Kofotolis, N., Keltis, E., Vlachopoulos, S. P., Gouitas, I., & Theodorakis, Y. (2016). Effects of Pilates and trunk strengthening exercises on health-related quality of life in women with chronic low back pain. *Journal of back and musculoskeletal rehabilitation*, 29(4), 649–659. <https://doi.org/10.3233/BMR-160665>



## KNIBE - ØVELSE

Spænd og knib dine muskler i bækkenet, følelsen er at holde på gas og vand, i 5-10 sekunder. flere gange dagligt.

- Måske kan det blive en vane når du spiser morgenmad, børster tænder eller tager tøj på.

Husk at slappe af i de andre muskler imens, træk vejret og giv slip på dine skuldrer