

## Kulstötaren stärker ryggen med pilates

Johanna Jungell 04.03.2009 - 16:18:28



Med hjälp av pilatesövningar stärker kulstötaren Robert Häggblom muskelpartiet kring kroppens mitt. Foto: Johanna Jungell

I somras fick Robert Häggblom till en rejäl stöt. Sedan rev det till i ryggen. Han trodde inte sina öron när läkare och fysioterapeuter gav honom rådet att börja träna pilates för att stärka sina mag- och ryggmuskler. De tre senaste månaderna har han fått lära sig konsten av en pilatesinstruktör. Nu tränar han pilates på egen hand och har vågat börja stöta kula igen.

- När jag stöter kula är påfrestningen störst i kroppens mittparti. Med pilates tränar jag upp de djupa magmusklerna och de små musklerna som stöder upp ryggen. Tack vare det klarar jag svängrörelsen bättre.

Till en början var Robert skeptisk till pilateträningen, eftersom han ansåg sig vara stark både i mage och rygg. Men efter att ha läst på lite om tekniken och själv vågat sig ner på pilatesmattan insåg han nyttan av de olika övningarna.

- Andningen är viktig i pilates. In genom näsan och ut genom munnen. Man andas ut samtidigt som man gör en rörelse och då aktiveras de djupare små musklerna i stället för de yttligaste stora musklerna. När jag först började med pilates och provade den tekniken märkte jag ju att jag inte alls var så stark som jag trodde.

Robert var tidigare en av dem som tog i för fulla muggar på gymmet utan att tänka desto mer på andningen. Numera kan han variera muskelträningen genom att styra sina andetag. Robert har haft stor nytta av pilatesträningen och kommer i

fortsättningen att kombinera kulstötningsträningen med pilates.

- Jag märker att min hållning är bättre, pilatesträningen ger stabilitet och stöd. Dessutom har jag bättre kroppskontroll. Det har jag nytta av i ansatsen, det gäller ju att hålla paketet i skick tills själva stötmomentet.

På grund av ryggskadan missade Robert årets inomhussäsong. Han har nyligen kommit i gång med kulstötningen igen och siktar på att vara frisk till sommaren.

- Det var lite snopet att missa inomhus-FM på hemmaplan. Men nu siktar jag på VM i Berlin i sommar. Men först måste jag se till att bli frisk så jag klarar kvalgränsen.

Följ med hur det går

för Robert på hans [webbdagbok](#).

Pilates är en stillsam kombination av styrketräning, stretch och yoga. Träningen bygger på mjuka och långsamma rörelser som utförs på matta, antingen med eller utan redskap. Syftet är att bygga upp ett starkt och flexibelt muskelparti kring kroppens mitt. Pilates handlar om koncentration och andningsteknik, muskelförlängning och uthållighet, avspänning och balans. Det är en träningsform som passar alla, oavsett kroppsform eller ålder.

Vill du veta mer om pilates kan du kika här:

<http://www.pilatesscandinavia.com>

<http://www.suomenpilatesyhdistys.fi>

<http://www.pilates.com>

Källa: <http://www.peppar.fi/20090304/6/1/>