



Susanne Grahn är pilatesinstruktör på Gummifabriken i Skurup.

FOTO: TOBIAS MALMBERG

Andningen en del av träningen

SKURUP A6



Pilatesinstruktören Susanne Grahn tränar medlemmar från SPF Skurup på Gummifabriken.

FOTO: TOBIAS MALMBERG

Lyssnar på kroppen

■ PILATES. Nygammal träningsform på Gummifabriken

SKURUP

- Tänk på andningen. Tänk på ert powerhouse, säger instruktören Susanne Grahn till sina pilateselever på Gummifabriken i Skurup.

Pilates har dykt upp som en populär träningsform de senaste tio åren. Men faktum är att träningsformen utvecklades redan för hundra år sen.

- Man tränar långsamt utan tung belastning. Motot är att man ska lyssna på sin kropp, säger Susanne Grahn.

Hon är friskvårdsterapeut och utbildade sig till pilatesinstruktör 2005.

Ungefär samtidigt flyttade hon med familjen till

Skurup från Malmö. Nu jobbar hon dels i Malmö och dels i Skurup med egna företaget Grahn Consulting.

- Jag har en skada på en ländkota. Att jag överhuvudtaget kan röra mig som jag gör i dag beror på att jag håller i gång, säger Susanne Grahn.

Joseph Pilates utbildade Scotland Yard

Pilates kombinerar styrketräning, stretching och yoga. Träningen utvecklades av Joseph Pilates som föddes i Mönchengladbach, Tyskland 1883. Han bedömdes va-

ra ett sjukligt barn med reumatism och astma. Trots det tränade han ändå exempelvis brottning, gymnastik, dykning och yoga. Flera rörelser härifrån utvecklades sedan till Pila-

Du säger ofta powerhouse. Vad är det?

- Tänk dig det som en osynlig korsett. Du suger in naveln mot ryggen och håller den där. Det ger stabilitet och styrka, förklarar Susanne Grahn.

I dag är det en grupp pensionärer från SPF Skurup som tränar.

- Det är svårt att hålla in

magen hela tiden. Men det måste man. Det är ju vårt dilemma, i denna ålder, att vi har stora magar, säger Margareta Kristensson och ler.

Hon är här och med sin kamrat Gerd Ohlsson.

- Vi tränar styrketräning en gång i veckan, samma dag som det är pilates. Så det passar så bra. Vi är ju redan omklädda, säger Margareta Kristensson.

Gerd Ohlsson är också nöjd med arrangemanget:

- Det är bra att få lite andra sorts rörelser så att man tränar andra muskler.



TOBIAS MALMBERG text
tobias.malmberg@skd.se
0411-53 65 76

tes. 1912 flyttade han till England för att utbilda personal inom Scotland Yard i självförvar. 1925 gick flyttlässet till New York där han startade en träningsstudio. Han avled 1967.