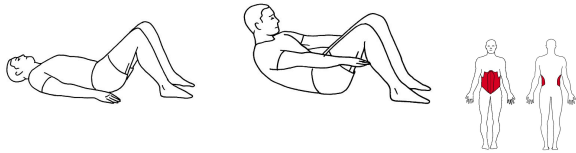


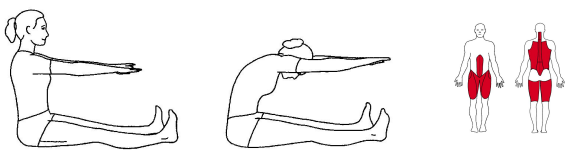
Dette programmet er et nybegynnerprogram for deg som ønsker å lære noen grunnleggende pilatesøvelser.



1. Mage prep

Ligg på ryggen med bøyde ben og armene langs siden. Aktiver magemuskulaturen, pust ut og løft opp overkroppen mens du hele tiden har korsryggen i gulvet. Hold overkroppen oppe mens du puster inn, og senk den når du puster ut.

Reps: 12 , Sets: 2



2. Foroverbøyd ryggstøyletrekk

Sitt med rett rygg og strake ben. Gjør deg så høy som du kan. Strekk armene framfor deg i ca skulderhøyde og bøy ankene som om du presser hælene mot veggen. Før haken mot brystet og begynn å rulle framover mens du trekker navlen inn mot ryggstøyle. Pust ut mens du strekker deg framover og inn igjen når du vender tilbake til utgangsstillingen. Husk å ha lave skuldre.

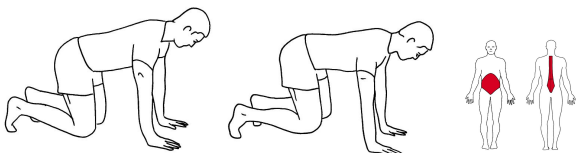
Reps: 10 , Sets: 2



3. Tåen i vann

Ligg på ryggen med hofter og knær i 90 grader og armene langs siden. Aktiver magemuskulaturen og senk den ene foten ned mot gulvet mens du puster ut. Gjenta med annenhver fot.

Reps: 14 , Sets: 2

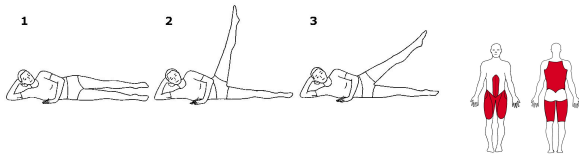


4. Firfotstående kneløft

Stå på alle fire med nøytral posisjon i ryggen og tærne under deg. Aktiver magemuskulaturen, pust ut og løft knærne noen cm opp fra gulvet. Pust inn, og senk knærne igjen på utpust. Stillingen i ryggen opprettholdes under hele øvelsen.

Reps: 10 , Sets: 2





5. Løft opp og ned

Ligg på siden. Løft det øverste benet til hoft høyde og rotér det litt utover. Pust inn mens du trekker navlen inn mot ryggspylen og løfter benet mot taket. Pust ut mens du senker benet og strekker benet langt ut fra hoften underveis. Hold resten av kroppen helt i ro mens du utfører øvelsen.

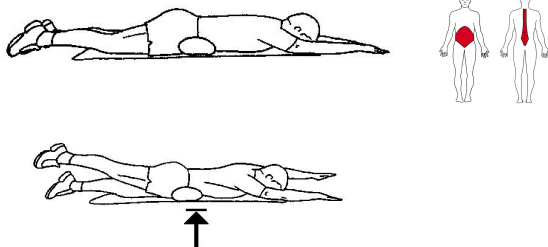
Reps: 20 , Sets: 2



6. Små sirkler

Ligg på siden. Løft det øverste benet til hoft høyde og rotér det litt utover. Pust inn mens du trekker navlen inn mot ryggspylen. Beveg benet i små energiske sirkler, først i den ene retningen og så i den andre. Hold resten av kroppen helt i ro mens du utfører øvelsen.

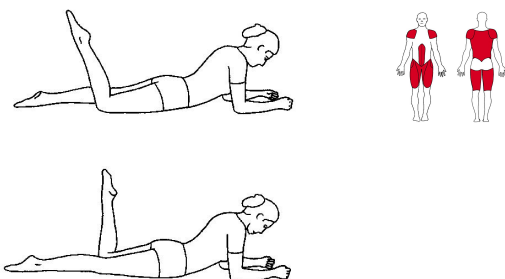
Reps: 20 , Sets: 2



7. "Crawl" ben- og armløft m/pute

Ligg på magen med støtte under bekket f.eks en tykk pute. Lag "bekkenvipp bak" og "flat mage" og løft den ene armen og det motsatte benet opp fra gulvet.

Reps: 20 , Sets: 2

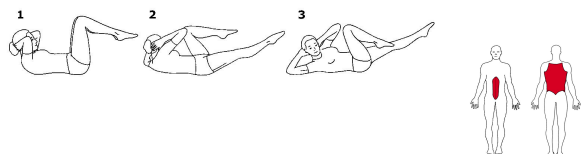


8. Enkelt benspark

Ligg på magen og støtt deg på albue. Stram setemuskulaturen og knip den øverste del av innsiden på lårene sammen. Press albue og bekket ned mot underlaget, slik at du ikke synker sammen. Bøy det ene kneet og utfør et dobbelspark mot rumpa. Gjenta med motsatt ben.

Reps: 20 , Sets: 2





9. Kryss og tvers

Ligg på ryggen med hendene bak hodet, albue ut til siden og knærne bøyd. Strekk det ene benet langt ut foran deg og dreii overkroppen slik at den motsatte albuen føres mot det bøyde kneet. Pust inn når du dreier overkroppen. Hold stillingen mens du puster helt ut og pust inn igjen når du skifter stilling. Forestill deg at du er forankret til underlaget. Sørg for at bevegelsen og kraften utgår fra mage og korsrygg.

Reps: 20 , Sets: 2

