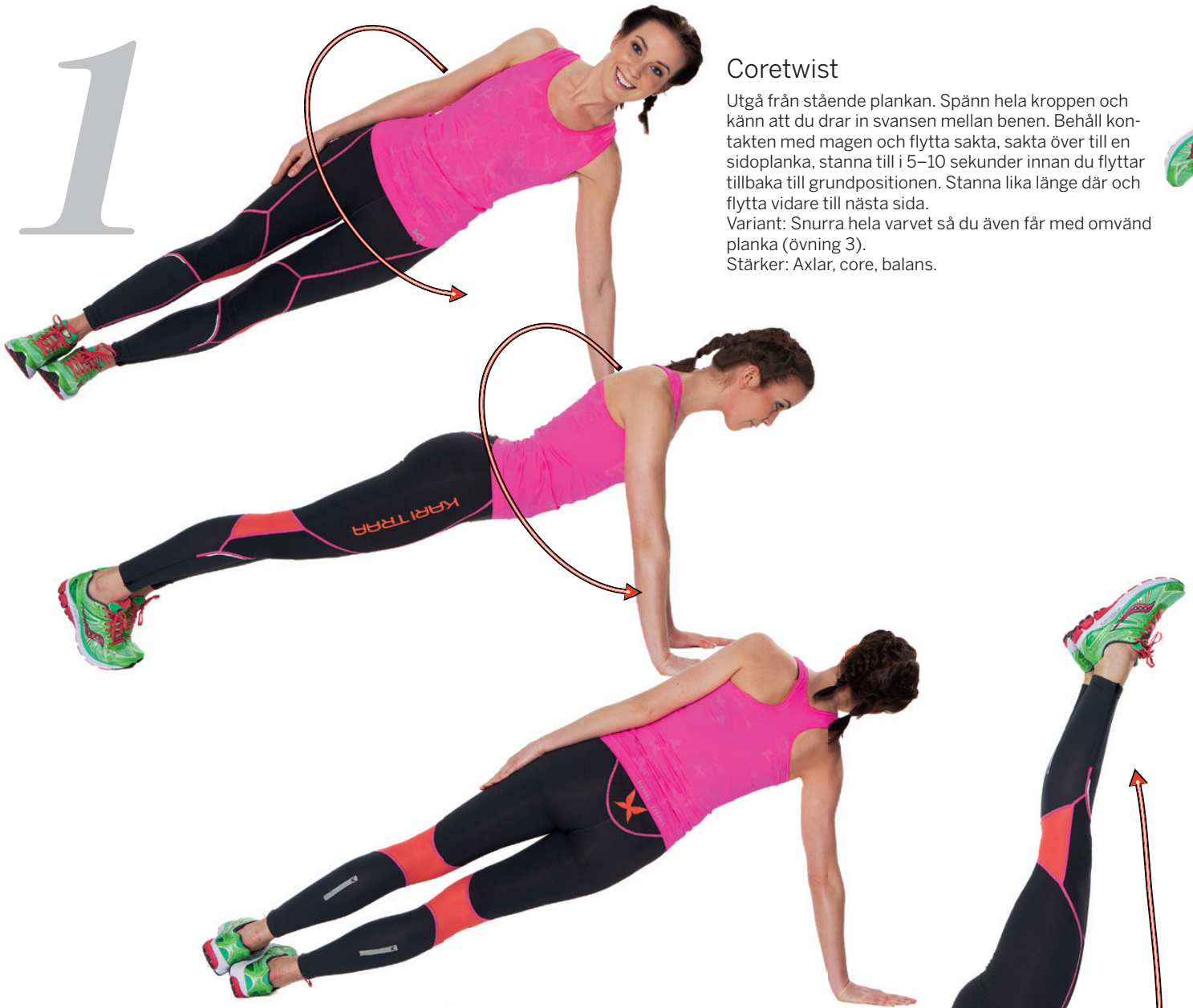


Träna med PT-Fia

PT-Fia tycker att det är bra att utsätta kroppen för övningar som utmanar på flera sätt samtidigt. Som att involvera ett ben samtidigt som bålen är på helspänn och balansen får en utmaning. Välj 4–6 övningar och kör övningen i 10 repetitioner à 3 set med cirka 30 sekunders vila mellan seten. Eller kör en cirkel där du väljer 4–6 övningar i 30–40 sekunder per övning innan du går vidare till nästa. Vila cirka 30 sekunder och upprepa hela varvet med övningar tre gånger.

Foto **Jenny Groth**

1



Coretwist

Utgå från stående plankan. Spänn hela kroppen och känn att du drar in svansen mellan benen. Behåll kontakten med magen och flytta sakta, sakta över till en sidoplanka, stanna till i 5–10 sekunder innan du flyttar tillbaka till grundpositionen. Stanna lika länge där och flytta vidare till nästa sida.

Variant: Snurra hela varvet så du även får med omvänd planka (övning 3).

Stärker: Axlar, core, balans.

2

Svanen

Lägg dig på en pilatesboll med höfterna på bollen och händerna i marken en bit framför huvudet. Tryck sedan hela kroppen bakåt och uppåt. Genom att spänna magen och benen sträcker du ut och upp hela kroppen. Ha blicken i marken och försök att få en så kontrollerad rörelse som möjligt. Försök stanna till i det högsta läget innan du går långsamt tillbaka.

Stärker: Core, koordination, ländrygg, rumpa.



3

Omvänd planka

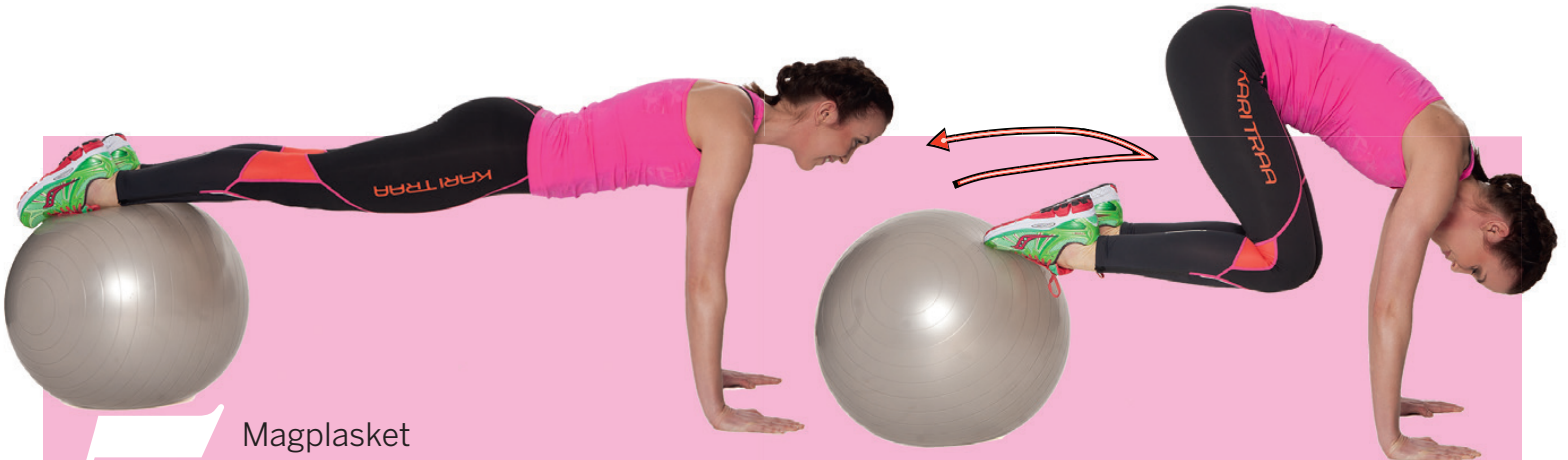
Ställ dig så du har händer och hälar i marken. Spänn magen, pressa ner hälarna i marken och lyft blicken mot himlen. Tryck upp bröstet och var helt rak i kroppen. Stå så länge du orkar utan att tappa ner höften. Stärker: Core och öppnar upp bröstet.



4

Jorden runt

Lägg dig på golvet eller på en pilatesboll med mage och en del av låren på golvet/bollen. Fäst blicken i marken och sträck ut armarna ovanför huvudet. Dra bak armarna mot svanken samtidigt som du gör ett litet rygglyft. Stanna till och dra fram armarna igen. Tuffare variant: Placera en lätt vikt i händerna och flytta runt den med en hand i taget, 0,25 kg viktplatta eller en bok brukar räcka. Stärker: Ländrygg, axlar, core och rumpa.



5

Magplasket

Utgå från stående planka med fötterna på en pilatesboll och blicken i marken. Spänn magen, dra in svansen mellan benen och försök att ha så rak höft som möjligt. Spänn kroppen och rulla in knäna mot bröstet. Stanna till ett par sekunder och rulla försiktigt tillbaka. Tuffare variant: Dra upp rumpan mot himlen med raka ben. Låt blicken följa med in mot bollen och gör rörelsen så långsamt att du hinner parera. Stärker: Core, axlar.



6

Ländryggspresen

Ligg på rygg med fötterna i marken och slappna av. Lägg fingrarna i hålet som bildas i svanken. Sträck upp benen mot himlen och pressa ner ländryggen så hårt du kan mot fingrarna. Behåll nu trycket i ländryggen samtidigt som du försöker att kontrollerat släppa ner benen mot marken. Så snart du tappar trycket går du tillbaka upp och börjar om. Ländryggen ska ha kontakt med marken hela tiden.

