

Sol og frisk luft er noget af det sundeste, du kan byde din krop og dit sind. Det samme er træning. Så hvorfor ikke kombinere de to til et skønt frikvarter af sundhed og velvære, du kan lægge ind i en travl hverdag?

Øvelserne her er lige til at tage med ud i det fri. De kræver intet udstyr, er nemme at lære, og du kan lave dem på 10 minutter.

Som bonus får du bedre balance og koordination, slanke, elegante muskler og mere energi og overskud i hverdagen.

Udendørs giver din træning et boost af skønne sanseindtryk. Du kan nyde solen, den friske luft og dufte fra naturen, mens du mærker din krop på en helt ny måde. Undersøgelser viser, at kroppens produktion af stresshormonet kortisol falder, mens produktionen af velværehormonet oxytocin stiger, når vi er udendørs. Allerbedst er effekten, hvis du opholder dig i naturen, men laver du øvelserne i byen, får du stadig et boost af dagslys og frisk luft, og du kan bruge træningen som bevægelsesmeditation, hvor du øver dig i kunsten at lukke andre indtryk og tanker ude, som ikke lige præcis vedrører den kropslige udfoldelse.

På de næste sider får du en række stående pilatesøvelser, du kan bruge som et dagligt udendørs frikvarter, der giver ny energi og overskud til at udføre resten af dagens opgaver.

Stående pilates udfordrer din balance, koordination og smidighed. Du får en bedre og stærkere holdning, bliver slankere og får mere elegante muskler og bevægelser. Derudover træner du føddernes muskler, hvilket er vigtigt for blandt andet en god og sund holdning.

SÅDAN GØR DU:

■ Lær øvelserne udenad, og brug dem fx i frokostpausen. Lav 10 gentagelser af hver – gerne flere, hvis du kan holde en god teknik. Brug ca. 10 minutter i alt.

■ Du kan sagtens lave øvelserne dagligt, da de styrker kroppens selvjustering af holdning, balance, smidighed og koordination. 1-2 gange om ugen vil dog også gøre en forskel. For at skabe synlige resultater kræver det mindst 3 ganges ugentlig træning over 6-8 uger, kombineret med konditionstræning og sund levevis.

■ Træn helst uden sko, og fordel din vægt ligeligt på storetåens fodbalde, lilletåens fodbalde og hælen. Dette gælder alle øvelser, hvor hele den ene eller begge fødder er i jorden.

■ Hold en let bøjning i knæene, når du står op, og hold dit tyngdepunkt lige i midten.

■ Brug kun lige præcis den kraft, der er nødvendig i øvelserne. Bruger du flere kræfter, bliver resultatet en mindre elegant krop, der bevæger sig mindre effektivt.

■ Brug dit åndedræt som motor for fokus, koncentration og kontakt til hele kroppen, ikke mindst musklerne. Træk vejret så dybt ned som muligt.

Bliv stærk og glad med pilates i

det fri



1



Floating arms

Stå med benene let udadrejet og hælene samlet med armene hængende afspændt langs siden.

Før armene op over hovedet ved at bevæge dem i en cirkel ud fra kroppen, mens de drejer naturligt udad på vejen derop, så tommelfingrene peger bagud. Bøj samtidig lidt i begge knæ.

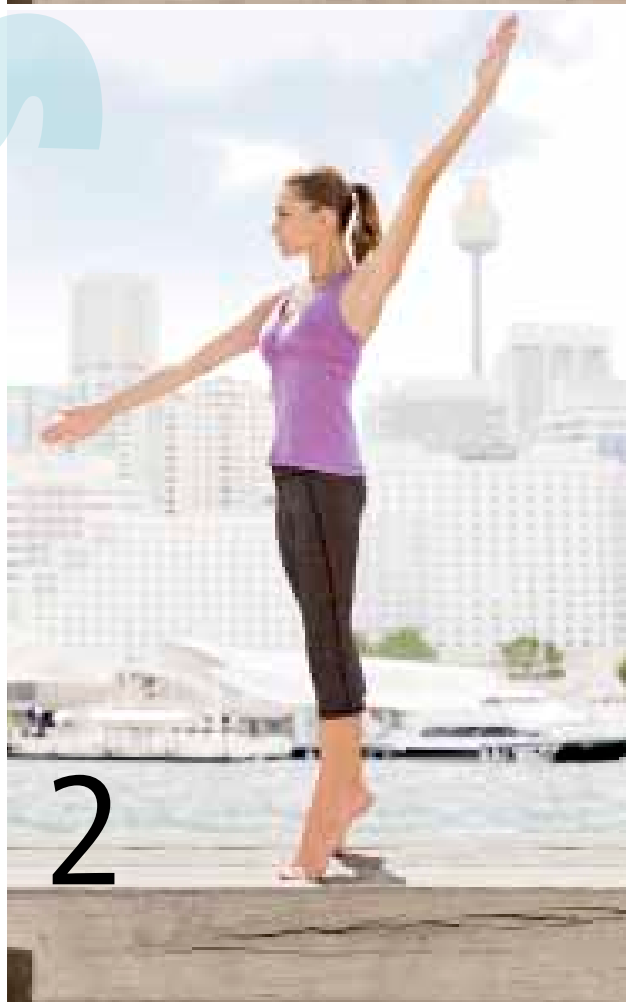
Mærk, hvordan skuldrene "smelter" nedad, samtidig med at armene svæver opad.

Stræk stille og roligt benene igen, og lad armene glide ned.

Forestil dig, at sædeknunderne glider fra hinanden, når du bøjer i knæene, og samler sig igen, når du strækker knæene. Stå rank gennem hele øvelsen.

Ånd ind, når du bøjer knæene, og armene flyder op. Ånd ud, når du strækker benene og sænker armene.

Øvelsen træner primært din holdning, skuldre og bækkenbund.



2



Helicopter arms

Stå med fødderne i hoftebreddes afstand, og løft roligt hælene fra jorden, så du balancerer på forfoden. Brug tæerne som balancepinde, specielt storetæerne. Lad armene hænge afspændt langs siden.

Før skiftevis den ene og den anden arm op over hovedet i en diagonal bevægelse: Når den ene arm svæver op, glider den anden ned. Kroppen skal være helt i ro, mens armene bevæger sig. Skuldrene er bløde og sænkede, og hovedet svæver som en ballon på toppen af rygsøjlen.

Efter 10 gentagelser sænker du hælene. Giv gerne fødderne et lille stræk den anden vej.

Ånd ind i første del af diagonalbevægelsen, ud på anden del.

Øvelsen træner primært din balance, holdning, skuldre og fødder.



3



Single leg stretch

Find balancen på det ene ben. Bøj det andet, så lårbenet er vandret. Sørg for, at bækkenet er lige højt i begge sider. Før hænderne mod ydersiden af knæet eller låret.

Stræk nu benet langt skråt frem og nedefter, mens du lader armene svæve op over hovedet med bløde skuldre. Stå helt stille med det ben, du står på, og hold bækkenet og ryggen i ro.

Lav 10 gentagelser (ud og ind) med det ene ben, og skift så til det andet.

Ånd ind, når hænder og knæ føres mod hinanden. Ånd ud, når du åbner igen.

Øvelsen træner primært din balance, holdning, hofter, ben og balder.



4



Leg circles

Find balancen på det ene ben. Bøj det andet ben lidt, så der er en let bøjning i hoften og knæet. Sørg for, at bækkenet er lige højt i begge sider. Lad armene hænge afspændt langs siden.

Nu skal du tegne cirkler med knæet. Begynd med at føre knæet mod midten, og fortsæt cirklen rundt foran og væk fra kroppen. Hold bækkenet, ryggen og det ben, du står på, helt i ro, når du laver cirklerne. Mærk, at bevægelsen sidder i hofteleddet – som om du smører olie rundt i leddet. Forestil dig også, at du har forlygter på bækkenet, som hele tiden skal lyse lige frem.

Lav 10 gentagelser med det ene ben, og skift til det andet.

Ånd ind, når du starter cirklen ind mod midten. Ånd ud, mens du gør den færdig.

Øvelsen træner primært din balance, holdning, hofter, ben og balder.



Spine twist

Stå med fødderne i hoftebred- des afstand, og løft roligt hæ- lene fra jorden, så du balancerer på forfoden. Brug tærne som balancepinde, specielt store- tåen. Hold armene i en cirkel foran kroppen, og flet fingrene.

Bliv stående på tærne, og drej roligt mod den ene side, helt nede fra taljen, så du mærker mavemusklene gøre arbejdet. Drej derefter roligt mod den anden side. Forestil dig en lyskegle på brystet, der lyser skiftevis mod den ene og den anden side – imens lygterne på bækkenet hele tiden lyser lige frem. Hold også hælene i ro.

Lav 10 gentagelser til hver side, og sænk så hælene og armene.

Ånd ind, når du drejer tilbage til midten, og ånd ud, når du drejer ud til siden.

Øvelsen træner primært din talje, mave, ryg, balance, holdning og fødder.

5

Pilates



Swimming

Find balancen på det ene ben. Læn kroppen forover, så du ender i en balancestand med ben og overkrop i en vandret linje. Stræk armene op over hovedet med tommelfingrene pegende naturligt opad.

Hold denne stilling, som kræver en del koncentration og balance. Bevæg nu armene i små hurtige bevægelser op og ned, som du plasker i vandoverfladen, imens du fortsat holder stillingen i resten af kroppen, inklusive ryg og hoved. Forsøg at få det til at se let ud, og mærk, at skuldrene er fleksible (i stedet for helt spændte).

Lav 5 ind- og udåndinger på det ene ben, og skift så til det andet.

Ånd ind, fx på 5 skift med armene – eller flere, hvis det passer din rytme bedre. Ånd ud, fx på de næste 5 skift.

iform.dk



7

Up stretch

Denne øvelse er lidt anderledes end de første seks. Nu skal du nemlig have hænderne i jorden.

Placer hænderne under skuldrene, og fødderne i jorden, så du danner en lige linje igennem kroppen fra isse til hæl (det store billede). Undgå at hænge i din lænd – brug mavemusklene, og rund evt. lænden en lille smule. Undgå også at hænge i skuldrene ved at "skubbe jorden væk". Gør dig bred, og løft hovedet, så det er på linje med resten af ryggen.

Nu lader du hænderne blive i jorden, mens du skubber bagdelen tilbage og opad og skubber hælene ned mod jorden. Fornem, at sædekud- derne svæver op mod himlen, mens du lader brystet glide ned mellem skuldrene. Gør dig samtidig bred hen over skuldrene. Hold ben og ryg så strakte som muligt – og du mærker med garanti et godt stræk på både læg, baglår og igennem ryggen.

Sænk nu kontrolleret ned i første position igen, og fortsæt forfra – 10 gentagel- ser i alt.

Ånd ind, når du står stille i positionen oppe eller nede. Ånd ud, når du bevæger dig ud i positionen.

Denne øvelse er en kombi- nation af styrke og stræk for hele kroppen fra armene, igennem mave og ryg til benene.

