

STRAM OP

Julemåneden bugner af fester – og så vil man jo gerne se godt ud. Føl dig lækker og i form til festen med tre effektive Pilates-øvelser, som strammer op og styrker dig mentalt til mere overskud og selvtillid.

HURTIGT!

ØVELSE 1 GÅ EN TUR

Placer hænder og fødder i gulvet lige nedenfor henholdsvis skulder- og hoftelæde. Indtag en god holdning med ryggen og hovedet, så du danner de naturlige kurver. Løft knæene fri af gulvet, hold denne stilling og løft så skiftevis den ene og den anden fod fra gulvet. Sænk knæene mod gulvet igen og start forfra. Sørg for at holde skuldrene væk fra ørerne og oprethold ryggens naturlige kurver under hele øvelsen. Gentag øvelsen 10 gange eller til du ikke kan mere. Du kan ikke undgå at mærke dine mavemuskler i denne øvelse – de arbejder på højtryk – men både skulder- og rygmuskler arbejder godt med.



ØVELSE 2 SAKSEN

Læg dig på ryggen og stræk benene op mod loftet. Løft overkroppen, som skulle du lave en god, gammeldags mavebøjning. Placer hænderne på ydersiden af benene. Hold stillingen og sænk skiftevis det ene og det andet ben mod gulvet som en "saks, der klipper". Hold overkroppen 100 % i ro, når du bevæger benene. Sænk overkroppen ned igen, når du ikke kan lave flere saksebevægelser. Denne øvelse træner også mave-muskler. Husk at trække vejret som beskrevet i boksen.

ØVELSE 3 SIDELØFT

Sid med vægten på den ene balde, det underste ben bøjet og det øverste bens fod placeret lige foran det andet ben. Placer den yderste hånd i gulvet neden for skulderen. Det kan tage lidt tid at finde sig til rette i denne stilling, men øvelse gør mester og prøv dig lidt frem. Løft nu bagdelen fri af gulvet og stræk siden af kroppen op mod loftet, så den danner en bue, og stræk armen over hovedet i forlængelse af kroppen. Sænk kontrolleret ned igen og fortsæt 10 gange eller til du ikke kan mere. Skift til den anden side. Sørg for at holde skulderen godt væk fra ørerne, så du ikke hænger i denne. Denne øvelse træner musklerne på siden af kroppen og smidiggør musklerne, så du lettere kan rette dig op og trække vejret igennem.



2 GODE TRÆNINGSTIPS

- I alle øvelserne skal du trække vejret dybt, ned mod mellemgulvet og ud til siderne i brystkassen. Træk altid luft ind i én del af bevægelsen og pust ud i en anden del af bevægelsen.
- For at opnå den fulde effekt af øvelserne skal du udføre dem mindst 3 gange om ugen afhængig af, hvad du ellers foretager dig af fysisk aktivitet i løbet af ugen. Husk altid at kombinere din træning med opstrammende øvelser og kredsløbstræning, hvor pulsen banker, og forbrændingen sættes i top.

Q'S TRÆNER

Lotte Paarup er 34 år, uddannet fysioterapeut og har igennem mange år arbejdet med træning og sundhed. Hvis du mangler tips og øvelser til at komme igennem hverdagen med masser af energi, så anbefaler Lotte Paarup dvd'en "Energi til livet", som ud over forskellige øvelsesprogrammer også indeholder en lille bog samt et øvelseskort. Find den og meget andet i Lottes internetshop www.denintelligentekrop.dk

