

TRÄNA HEMMA

Elisebet Davidsson visar här några enkla övningar som du kan göra hemma. Det enda du behöver är ett bra underlag att ligga på. Övningarna är inte svåra och tar bara några minuter att genomföra. Men tänk på att stress och Pilatessträning inte hör ihop. Lycka till!

HIP ROLLS



1. Ligg ner på rygg. Dra upp knäna mot bröstet. Sträck ut armarna. Dra inte upp axlarna, tänk att de ska ner mot bäckenet och att magen ska mot ryggraden.



2. Vrid höften till vänster så långt det går - målet är att nå golvet. Andas ut medan du vrider ner, andas in på vägen upp. Gör samma sak på höger sida. Upprepa hela övningen tio gånger.

MAGEN



1. Ligg på rygg och dra upp knäna. Magen ska dras in mot ryggraden. Stöd nacken med händerna. Armågarna ska vara långt ifrån varandra. Tänk att du har en golfboll mellan hakan och bröstkorgen, så får du rätt avstånd.



2. Lyft tills skulderbladen nätt och jämnt har kontakt med mattan. Andas ut. Sänk till hälften - andas in. Lyft igen - andas ut. Rörelsen är liten och magmuskulerna ska vara aktiverade hela tiden. Upprepa hela övningen tio gånger.

BRÖSTRYGG



1. Ligg ner på mage. Dra in magen mot ryggraden. Nacken skall här vara som en förlängning på ryggraden. Titta aldrig uppåt. Lyft översta delen av ryggen. Lyft bara några centimeter från golvet och förläng nacken, hela tiden titta nedåt.



2. När du lyfter överkroppen, andas in. Håll armågarna stilla och sträck ut underarmarna, andas ut. Dra tillbaka armarna, andas in och när du går ner med pannan igen, andas ut.

