



og finværet er med på å gi deg ekstra motivasjon.

kalene til New York City Ballet, og 1950-tallets ballettstørheter som Martha Graham og George Balanchine ble svorne tilhengere.

Lenge var pilates derfor kjent som dansernes treningsform, men de senere årene er pilates blitt tilgjengelig for folk flest. Det er flere pilatesstudioer i Bergen. De eldste av dem har opp mot tyve års erfaring, og noen av dem kombinerer med fysioterapi. Også en rekke treningsstudioer tilbyr pilatesklasser.

PÅ MATTEN: En rekke matteøvelser stammer fra Joseph Pilates. Prinsippet her er det samme – pass på at teknikken er riktig, og vekt og motstand blir av mindre betydning.

Til treningen hører en pusteteknikk, som Pilates opprinnelig brukte for å ikke utløse astmaen. Men pusten skal også få deg til å fokusere på teknikken.

Det er også viktig hvordan man holder magen, enkelt forklart kan man si at navlen skal trekkes inn

under pilates-øvelser. I og med at teknikken er så viktig, kan det være en fordel å trene pilates med instruktør de første gangene. Dette gjelder særlig hvis du bruker pilates i forbindelse med gjenopptrening, for eksempel av rygg, noe metoden er utmerket til.

NILS OLAV SÆVERÅS,
MORTEN WANVIK
og EIRIK HAGSÆTER (foto)

Hold deg på matten!

Her er fem pilatesøvelser som styrker kroppskontrollen.

Personlig trener Rocco Sorace fra Sats Sandviken, og Kjers-ti Johnsen fra Pilates Body Control i Nygårdsgaten viser oss øvelsene.

1. STÅENDE STJERNE: Her trener du korsryggen og rumpen. I utgangsstillingen skal armene være i nitti graders vinkel mot underlaget. Prøv å trekk skuldrene utover i bredden, men hold dem samtidig avslappet. Hodet rett frem. Ikke krumme ryggen, hold i stedet rumpen bitte litt ned. Skyt vekselvis ut arm og legg på motstående sider. Ti repetisjoner på hver side.



2. PLANKEN: Denne øvelsen styrker ryggspylen, magen og utholdenheten. Trekk navlen inn og hold kroppen rett i om lag 30 sekunder. Pass på å holde rumpen ned, men uten å svaie korsryggen.



3. TOE DIP/ENKEL BENSTREKK: Det ene kneet nitti grader, den andre leggen rett ut. Ha hoften som utgangspunkt for vekselvis bevegelse. Hodet bare såvidt løftet, med haken ned, navlen trukket inn. Øvelsen styrker den nedre magemuskulaturen. Ti repetisjoner.



4. RYGGSTREKK: Pass på å holde skuldrene avslappet og trekk dem litt ut i bredden når du løfter. Trekk inn magen, ellers risikerer du å belaste korsryggen.



5. BEKKENLØFT: Knærne peker rett opp, hele føtalen i gulvet. Samme bredde mellom føttene, knærne og hoftekammene. Trekk inn pusten. Deretter trekk magen inn på utpust, og vipp opp bekkenet. Begynn med halebenet og gå videre virvel for virvel opp til ryggen står i en rett, skrå linje. Virvel for virvel ned igjen også. Ti repetisjoner.