

# MUSKELKRAFT MED PILATESRULLE



## MELLANKROPP AKTIVERING

Ligg på rygg på rullen, fotsulorna på golvet och ta ett lätt stöd med händerna från golvet.

Med en utandning, dra försiktigt naveln mot ryggraden och lyft lugnt den andra nedre extremiteten från golvet med böjt knä. Gå tillbaka ner.

Undvik att runda nedre delen av ryggen eller luta bäckenet under rörelsen. Gör rörelserna växelvis.

Du får en utmaning i övningen genom att hålla båda fötterna från golvet medan du gör rörelsen.

## MAGMUSKLER ÖVNING

Ligg på rygg på rullen, med fotsulorna på golvet. Ta fingrarna i ett kors och tvärs mot bakhuvudet. Armbågarna är öppna i sidan.

Andas ut, dra försiktigt naveln mot ryggraden och lyft överkroppen från rullen. Dra inte i huvudet med händerna. Med en inandning, gå lugnt ner igen.



## TRICEPS ARMHÄVNING

Sitt på golvet, rullen bakom ryggen och rull händerna axelbrett isär. Armbågarna är böjda. När du andas ut, rätta ut armbågarna och lyft samtidigt höfterna från basen. Med en inandning, sänk ner höfterna igen.

Axlarna håller sig nere under rörelsen. Du kan göra rörelsen mer utmanande med att rätta ut benen.

## HÖFTLYFT

Välj först om att vill du göra rörelsen lättare, när rullen ligger tvärs under höfterna (a.) eller mer utmanande, när rullen är längsgående under ryggen (b.).

Stig dig på rullen och luta dig lätt mot golvet med händerna. Med en utandning, dra försiktigt naveln mot ryggraden och vänd svanskotan upp mot taket, vilket gör nedre delen av ryggen lätt rundad. Med en inandning, återför ryggen till mittpositionen.

Fortsätt genom att andas ut för att lyfta höfterna från rullen och andas in för att sänka höfterna lugnt. Aktivera sätesmusklerna under lyftet. Avståndet mellan knäna är samma under rörelsen.



## SAXÖVNING

Lägg rullen på tvären under höfterna. Lyft upp benen rakt.

Med en utandning, dra försiktigt naveln mot ryggraden och för den andra nedre extremiteten antingen böjd eller rakt mot golvet. Andas in, återgå till startpositionen. Gör rörelsen växelvis.



## KORSLYFT

Placera rullen diagonalt på golvet. Ta med vänster hand och höger knä i en rulle. Höger fots tår vilar lätt på golvet. Med utandning, dra försiktigt naveln mot ryggraden. Lyft din högra arm rakt intill din kropp och ditt vänstra ben upp bakom dig. Återgå lugnt till startpositionen med en inandning.

Upprepa först på andra sidan, byt sedan sida.

