

Pennan:



Denna övning skall kombineras med:
Dra med gummibandövningen och
Pilatesbollsövningen.

Tid: 2-8 minuter
Plats: På golvet (pilatesmatta)
Frekvens: 2-3 ggr per vecka.

Instruktioner: Håll en penna i ena handen. Lyft armarna rakt fram. Böj upp överkroppen, se ner i marken, bild 1. Håll huvudet rakt.

Flytta nu isär armarna som bild 2 visar.

Fortsätt tills du inte kan komma längre (bild 4), vrid då armbågarna så att du kan komma ännu längre.

När du kommer in bakom ryggen, byt hand på pennan. gå tillbaka på samma sätt.

Tidsangivelser:

Det ska ta ca 60 sekunder från position 1 till position 5 och sen 60 sekunder tillbaka också

Mer avancerat variant:

Ligg på mage på en pilatesboll och gör övningen.



Bild 1



Bild 2

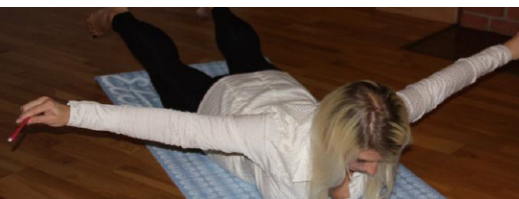


Bild 3



Bild 4



Bild 5

