

Øvelser for Total Trainer/Pilates

Med Total Trainer/Pilates kan man gjøre mange forskjellige styrkeøvelser. Motstanden reguleres ved å forandre helningsvinkelen til "rullebrettet", og med et strikkesystem som gir en meget jevn og fin belastning. I tillegg kan man legge på vektplater hvis man ønsker en riktig tøff økt med for eksempel benpress. Siden øvelsesutvalget man kan gjøre på Total Trainer/Pilates er så stort (92 forskjellige øvelser), må vi her nøye oss med å presentere våre favoritter. Men for fullstendig oversikt henviser vi til den medfølgende DVD'en og instruksjonsboken for ytterligere treningstips.

1. Rygg / "Nedtrekks-muskulaturen":

Muskelgruppen man bruker til å gjennomføre nedtrekk heter Latissimus Dorsi. På en TT/P trener man denne muskel-gruppen ved å enten ligge på magen og trekke seg opp ved å bruke opptrekkstangen eller tauene. Eller man kan ligge på ryggen og trekke seg opp ved hjelp av tauene med enten strake armer, eller bøyde armer for lettere motstand.



2. Rygg / Muskelatur mellom skulderbladene:

Fine øvelser for å trene muskulaturen mellom skulderbladene er sittende roing eller Reverse fly. Det som er forskjellen på disse to øvelsene er at i sittende roing er det viktig å holde albueene inn mot kroppen gjennom hele bevegelsen, slik at man på den måten bruker ryggmuskulene, og ikke armene til å trekke motstanden. Øvelsen "Reverse fly" utføres på samme måten, men her skal albueene peke ut til siden slik at man i denne øvelsen trener en annen del av rygg muskulaturen enn sittende roing.



3. Rygg / Skidrag

For de som er glade i å gå på ski, har TT/P noen flotte øvelser for å trene de aktuelle muskelgruppene i overkroppen. Øvelsen utføres ved å trekke armene ned og forbi hoften, og man kan gjøre den enten ved å ligge på magen, ryggen eller sittende.



4. Armstrekere:

Det som er avgjørende for å trene triceps riktig enten man sitter på kne, ligger på rygg eller ligger på magen, er at albueene holder tett inntil kroppen og at man fikserer i skulderleddet slik at man kun beveger i albueleddet. Noe som er en vanlig feil når man trener triceps er at man velger en for tung motstand, og det fører da til at man trener nedtrekk-muskulaturen i stedet for triceps.



5. Armbøyere:

Her og er det viktig å passe på de samme tingene i forhold til å ikke velge for tung motstand og å holde albueene i ro inntil kroppen gjennom hele øvelsen.



6. Mage/Rygg:

Ved å stille stigningen på apparatet kan man bruke TT/P til å gjøre mage og ryggøvelser i skrå opperbakke. Det man og kan gjøre er å holde i tauene over skuldrene for på den måten skape motstand i øvelsene. En veldig god øvelse for å trene de skrå buk-musklene er å sitte sidelengs og trekke seg opp med tauene til siden



7. Knestrekker:

”Benpress” utføres ved at man ligger på rygg og plasser bena med skulderbredde avstand på benplaten. Man presser hurtig opp til man har strake ben, og slipper seg forholdsvis sakte ned igjen. Det er viktig at korsryggen er i kontakt med liggeplaten under hele utførelsen, slik at man ikke ”buer” ryggen. Jo dypere man slipper seg ned mellom hver press jo mer av muskelens lengde trener man, men det som er viktig er at man etterligner den idretten man spesifikt er ute etter å utvikle seg i. For eksempel trener ishockey-spillere veldig dype benpress (over 90 grader i kneleddet), mens langdistanseløpere ikke trener så dypt. Ønsker man mer motstand trener man et ben av gangen, og man kan holde seg fast i vektstangen eller monter på skulderputene for å ligge mer stødig under gjennomførelsen. Man kan og trene mer av utsiden/innsiden av knestrekkerne ved å utføre ben-pressen med samlede eller sprikende knær.



8. **Knebøyere / Hoftestrekere:**

For å trene Knebøyerne, eller Hamstrings-muskulaturen på baksiden av låret, sitter man på baken på liggeplaten med ryggen vendt ned og fester bena til toppen med stroppen som følger med. Man drar seg forholdsvis hurtig opp ved å bøye knærne, og slipper seg så sakte og kontrollert ned igjen til man har strake ben.



9. En annen øvelse man kan gjøre for å trene høyere opp på hamstrings-muskulaturen, er Hamstring Extension. Her ligger man på ryggen på liggeplaten med hodet opp og fester ankelstroppen rundt ankelen. Med strakt ben hever –og senker man kroppen ved å bøye i hoftelrådet.



10. **Ankelstrekkerne:**

Trening av ankelstrekkene utføres ved at man ligger strak på rygg med føttene 10-20 cm fra hverandre på fotbøylen. Kroppen heves og senkes ved å kun strekke i ankelleddet. Man strekker ankelleddet forholdsvis raskt, og slipper seg sakte ned igjen.

