

●● Både pilates og luften er for alle.

●● Det er på tide å flytte styrketreningen utendørs.



#### NILS OLAVS METODE

## Lov å være litt stolt

■ Jeg har vært på vektskålen igjen. I motsetning til forrige gang var ikke stunden preget av angst, beven og skjelving. For nå har jeg holdt ganske godt følge med min egen fremdrift, også innimellom veiingene.

■ Når vekten denne gangen stanset på 87 kilo, så er jeg fornøyd. Utviklingen er riktig, jeg har tatt av åtte kilo siden jeg bestemte meg for å gå ned i vekt i begynnelsen av desember.

■ At det går litt saktere enn jeg håpet på etter at nærmere fem kilo rant av på en måned i starten, er ikke noe å sutre over. Man skal ha lov til å ha et liv ved siden av slankingen.

■ Etter å ha levd med dette i noen måneder nå, blir jeg stadig mer skeptisk til oppslag av typen «tok av 30 kilo på to måneder». For det hele skal være lystbetont. Livsstilsendring er like vesentlig som figurendring.

■ Når det er sagt, så er våren en utmerket anledning til å legge inn et ekstra gir. Etter at jeg har gått 7 fjells-turen 25. mai, ser jeg helst at nålen på vekten stanser på 85 eller 84 kilo. Hvis jeg da ikke får krampe eller noe lignende underveis. For selv om man setter seg høye mål, så skal det ikke gå på livet løs.

■ Hvor godt forberedt jeg egentlig er, vil jeg få noen hint om i løpet av de kommende ukene. Da skal jeg nemlig prøvetrække et par av fjellene i 7 fjells-løypen. Jeg er ikke så redd for knærne, for de har i grunnen aldri sviktet meg. Men dersom jeg skulle få krampe i nedstigningene, så kan det komme til å holde hardt med syv fjell...

**HER TRENER DU:** Det finnes en rekke pilates-studioer i Bergen. Noen av dem som har lengst tradisjoner er Fysiopilates i Halfdan Kjerulfsgate 4, og Pilates Body Control i Nygårdsgaten 4. Flere treningsstudio tilbyr også pialtesgrupper.



**KOM DEG UT I VARMEN:** Til pilates trenger du kun et rent, flatt område på størrelse med en matte – pluss matten,

# Pilates i det fri

**Det er på tide å ta seg helt ut. Ute.**

Det er ikke bare joggeturen som er best utendørs. Også mattetrening, som pilates-øvelser, egner seg utmerket i friluft. Alt du trenger er et rent, flatt område på størrelse med matten din, og så er finværet med på å gi deg ekstra motivasjon.

**NY OPPFINNELSE:** Pilates har en del til felles med yoga. Fokuset er på fleksibilitet og støttemuskulatur. Men der yoga er

basert på eldgamle tradisjoner, er pilates av nyere dato.

Bakgrunnen for det hele ligger i livshistorien til Joseph Pilates (1880 – 1967). Som barn var han mye syk, og han bestemte seg tidlig for å trene seg til god helse. Trass astma og andre plager var han som ung mann blitt så veltrent at han gjorde karriere innen såpass ulike idretter som boksing, bryting, turn og ski.

**Under første verdenskrig befant han seg i England, og som tysker havnet han i en interneringsleir. Der fikk han ansvaret for opptrening av folk på syke-**

**stuen. Her ble et pilatesapparat, hvor man bruker sin egen vekt pluss fjærer som vektmotstand, unnfanget.**

**EN ANNEN DANS:** I mellomkrigstiden var han tilbake i Tyskland, og utviklet metodene sine ytterligere. Men da han som pasifist nektet å gi hæren undervisning i sine metoder, måtte han i 1936 emigrere til USA. Der ble han oppdaget av en ny gruppe som skulle få stor nytte av øvelsene hans.

**Joseph Pilates hadde nemlig sine lokaler i samme bygg som øvingslo-**