

Mat Pilates

(1) Modified Roll-up

Berbaring dengan tangan di atas kepala dan lutut di tekuk. Pastikan kaki menapak dilantai. Embuskan nafas sambil menggerakkan tangan ke arah dada. Kencangkan otot perut sambil mengangkat kepala dan bahu. Gunakan kekuatan otot perut, bukan tangan untuk menggerak. Setelah itu tundukan dagu saat mengangkat kepala dan bahu. Ambil nafas, angkat tubuh lebih tinggi ke posisi duduk tegak. Embuskan nafas, jaga supaya otot perut tetap kencang, kemudian kembali ke posisi awal perlahan-lahan. Ulangi 8-10 kali gerakan. Gerakan akan lebih mudah, ketika mengangkat kepala dan bahu, tangan berpegangan pada belakang paha.



(2) Single-Leg Stretch

Berbaring dengan lutut di tekuk di depan dada, kedua tangan saling bertautan di bagian bawah lutut. Jari-jari kaki lurus. Embuskan nafas, kencangkan otot perut sambil menekan punggung ke matras. Lalu, angkatlah kepala dan bahu sambil meluruskan kaki kiri dan mendorong lutut kanan lebih dekat ke arah dada. Ambil nafas, ganti kaki. Gerakkan lutut kiri mendekati ke arah dada, luruskan kaki kanan. Ulangi 18-20 kali.



(3) *T-Stand*

Duduk dengan kedua kaki terjulur ke samping, kaki kiri di atas kaki kanan. Tempatkan tangan kanan di lantai, di samping pinggul, sedangkan tangan kiri diletakkan di atas paha kiri. Tarik napas, gunakan kekuatan otot perut untuk mengangkat pinggul ke atas. Bobot tubuh ditahan oleh tangan kanan. Gerakkan tangan kiri lurus ke langit-langit. Embuskan napas sambil perlahan menurunkan tangan kiri. Putar torso ke arah depan, tangan kiri terus digerakkan ke bawah tubuh. Rasakan otot-otot punggung yang berkontraksi. Tarik napas lagi, gunakan kekuatan otot perut untuk bergerak menyeimbangkan tubuh, lalu kembali ke posisi awal. Ulangi 4-5 kali, kemudian ganti sisi. Gerakan lebih mudah : Tekuk kaki yang di bawah, lutut tetap menempel di lantai.



(4) *Crunch on Ball*

Berbaring telentang di atas *gym ball*, lalu tekuk, telapak kaki di lantai. Pinggang dan pinggul harus bertumpu di atas bola. Luruskan tangan kanan ke atas, sedangkan tangan kiri memegang siku tangan kanan. Tekan tulang ekor lalu angkat pinggul. Embuskan napas, kencangkan otot perut sambil mengangkat kepala dan bahu beberapa cm. Tarik napas, kembali ke posisi semula. Ulangi 10 kali. Gerakan lebih mudah : Sambil mengangkat kepala, kedua telapak tangan menangkap di belakang kepala.



(5) *Hell Tap*

Berbaring telentang, pergelangan kaki di atas *gym ball*, kedua tangan di samping tubuh dan telapak tangan menempel di lantai. Angkat kaki kanan beberapa cm dari bola, kemudian gerakkan ke samping mengikuti bentuk lingkaran bola, turunkan sampai lantai. Jaga otot perut tetap kencang, pinggul dan bokong tidak bergerak. Perlahan, angkat kaki kanan dari lantai, kembali ke posisi semula. Ganti kaki. Ulangi 18-20 kali untuk masing-masing kaki.



(6) Side Crunch with Ball

Berbaring telentang, julurkan tangan kanan ke samping tubuh, tangan kiri di belakang kepala. Embuskan napas sambil mengangkat kepala dan bahu dengan gerakan menyamping. Ketika mengangkat kepala dan bahu, tekuk lutut sambil menarik bola ke arah dalam (mendekati bokong). Kembali ke posisi semula. Ganti sisi. Ulangi 8-10 kali untuk masing-masing sisi.



(7) Roll-Out

Berlutut di depan *gym ball*, kedua tangan lurus di atasnya, telapak tangan saling berhadapan. Gelindingkan bola ke depan. Tubuh bergerak mengikuti arah bola. Dengan menggunakan lengan, tarik bola kembali ke

posisi awal. Ulangi 8-10 kali. Gerakan lebih mudah : Saat menggelindingkan bola, jaga agar pinggul tetap sejajar lutut.

