



Reese Witherspoon poserer og surfer på én og samme gang. Cool med cool på!

Surfs up!

Med forårets komme er det også tid til at booke sommerferie! I efteråret var jeg i Marokko, og der blev jet hooked på at surfe – det kunne være skønt at komme på brættet igen til sommer! Sol, saltvand og skønne bølger er de perfekte omgivelser til at få noget motion – og man kan virkelig mærke al den padlen i armene dagen efter, men på den gode måde! Hvem giver en tur til Hawaii?



KIG INDS Maria Hoang kan mere og andet end at surfe på nettet – hun kan også surfe på bølgen blå!



Surfer-pigen over dem alle er helt klart Cameron Diaz. Og hvis man får en krop som hendes, så er vi med på bølgen!

Mums!

Jeg elsker kage, men burde virkelig skære ned på indtaget af den søde spise. Nu vil jeg i stedet belønne mig med et par karamelvafler i mini-format. Mmm...



Karamelvafler fra Urtekram til 25 kr.

Copy-cat

Og så MÅ jeg også bare prøve Reformer Pilates, som min kollega Julie B. har testet. Læs hendes anmeldelse af træningsformen her på siden. Det lyder lovende!



KIG IND TESTER

REFORMER PILATES

Hvis Pilates på måtte lyder som toppen af kedsomhed, så kan Reformer-maskinen være et godt alternativ. KIG INDS Julie Bendtsen satte sig i hvert fald for at prøve celeb-favoritten!

★★★★★

Hvad: Reformer Pilates, som er traditionel pilates udført på en træningsbænk.

Hvor: Energii, Ny Kongensgade 9A, 1472 København K (nyt center åbner i Lyngby til april) – www.energii.dk

Pris: En prøvetime koster 100 kroner. Derefter koster det 130 kr. for en time. Du kan også købe et 10-turs klippekort til 1100 kr. eller 20 ture for 1900 kr.

Oplevelsen: Jeg bliver en lille smule angst, da jeg første gang ser Reformer-maskinen, som med lidt ond vilje godt kunne minde lidt om et moderne torturinstrument, og jeg tænker, at det er ALT for kompliceret til mig. Men da Gitte, som er indehaver af Energii, har vist mig, hvordan bænken virker, er jeg rolig igen og klar til at hoppe op på vognen. Som det første center i Danmark koncentrerer Energii sig næsten udelukkende om at køre Reformer-træningen på hold – det giver ifølge Gitte en ekstra dynamik og energi, som det kan være sværere at finde under enetimerne (som Energii også tilbyder). Og jeg må give hende ret! Jeg har egentlig altid syntes, at Pilates var temmelig kedeligt, og hver gang jeg har prøvet det, har jeg droppet det efter et par gange. Men her er jeg virkelig hooked fra begyndelsen! Øvelserne tager virkelig fat, og træningen er vildt hård, men musikken og den virkelig gode stemning på holdet gør det sjovt. Og så varer hver øvelse ikke mere end højst et par minutter, så det bliver aldrig kedeligt, og på trods af, at sveden hagler af mig, synes jeg næsten lige jeg er startet, da timen er ved at være slut.

I dagene efter timen er jeg dejligt øm alle de rigtige steder, men jeg kan alligevel nærmest ikke vente med at komme tilbage. Jeg er virkelig hooked og tror endelig, at jeg har fundet den perfekte træningsform!

Plus: Træningen er hård, og man kan mærke, at den tager fat, hvor den skal. Og så fungerer det rigtig godt med holdtræningen, der gør det både socialt og hyggeligt!

Minus: Som med alle andre nyere træningstendenser er Reformer-træningen noget dyrere end en tur i det lokale fitnesscenter, og det kan nok være svært at få plads til i et stramt budget.



Jennifer Aniston har i mange år været en stor Pilates-fan, og hun elsker at dyrke det på Reformeren. Hvis det er vejen til en krop som hendes, kan vi slet ikke vente til næste gang!



Gwyneth Paltrow blev introduceret til Reformer-træningen af sin personlige træner og er kæmpefan. Det er vi også nu!



Gitte Mia Salling, Reformerinstruktør og indehaver af Energii

Hvad får man ud af træningen?

Reformeren giver lange, slanke muskler, opstramning af hele kroppen og hjælper til vægttab. Derudover styrker den kropsholdningen, aflaster og forebygger rygsmerte og modvirker stress og spændinger. Blandt meget andet!

Hvem kan dyrke Reformer Pilates?

Det kan alle – mænd, kvinder, unge og ældre – jeg kan både have Supermand og bedstemor på samme hold, da fjedrene på reformeren bestemmer modstanden. Jeg anbefaler dog altid, at man starter på en introtime og derefter vælger det hold, der passer bedst til en.

Hvad er det nye ved Reformer?

Reformeren giver hurtige og effektive resultater, og så kan du træne både styrke, balance, udholdenhed og smidighed under samme workout.



Monster-maskiner

Reformeren ser en anelse skræmmende ud, men fortvivl ikke. Du vil elske det store monstrum efter en time på den!