

10, 20, 30 — NY KROP?

"EFTER 10 GANGE MÆRKER DU DET, EFTER 20 GANGE SER DU DET, EFTER 30 GANGE HAR DU EN HELT NY KROP." SÅDAN LYDER LØFTET FRA JOSEPH PILATES – THE PILATES! DET VÆKKER SELVFLUGELIG MIN NYSGERRIGHED. JEG TESTER DERFOR POWER REFORMER PILATES.

I Hollywood er de vilde med Reformer Pilates, og stjerner som Gwyneth Paltrow og Jennifer Aniston er kæmpe fans af reformeren. Nu har celeb-tendensen også ramt Danmark, og Energii-centrene, der som de eneste i Danmark tilbyder Reformer Pilates-holdtræning, har fulde huse på næsten alle hold. Træningen lover nemlig det, som de fleste drømmer om: Lange, slanke muskler, opstramning af hele kroppen, en styrket kropsholdning og vægttab. Og alt dette efter kun 30 gange! Men kan det virkelig passe? Og hvordan foregår det lige?

JEG DØR!

Det er med sommerfugle i maven, at jeg står foran maskinerne. Jeg er virkelig usmidig, og pilates er ikke mig. Jeg er med andre ord ikke i mit element her – og så er det en Power Reformer-tid! Vi sprang også lige intro-timen over, for jeg er jo sådan en, der er i god form! Ahem...

Jeg får et par reformer-strømper på, som er formet efter tæerne – a la fivefingers – bare med skrid-dutter på, så jeg kan stå fast på maskinen. Og så går vi ellers i gang. Fjedrene på reformeren bestemmer modstanden på de forskellige øvelser, så alle kan være med, unge som gamle, mænd som kvinder. Der er mere en 600 øvelser, og selv om vi kun når en brøkdel af dem, bliver min krop tæsket igennem i løbet af den time, som Power Reformer tager.

TRÆK VEJRET

Det er sindssygt hårdt, men øvelserne er lette, og det holder modet oppe. Vi arbejder med alle de forskellige muskelgrupper i kroppen og især vejrtrækningen, for har du ikke den med dig, kommer du ingen vegne. Du har simpelthen brug for den til at overkomme øvelserne.

Hele holdet pruster, sveder og kæmper med forskellige svagheder i kroppen, og det er altså



Her er de, reformermaskinerne, aka hævnerne!



Jeg har testet både den nyeste celeb-tendens og hjemmetræning. Hvad er du mest til?

meget rart at mærke, at jeg ikke er den eneste, der er døden nær.

Jeg må flere gange brase ud i latter, fordi det simpelthen er så hårdt, at jeg splatter helt ud på nogle af øvelserne.

MAVEMUSKLER, HVOR ER I?

Jeg opdager blandt andet, at min ellers slanke og rimelig tonede mave overhovedet ikke er så tight, som den ser ud! Med andre ord – jeg har INGEN mavemuskler. De spiller kun for galleriet!

Det sidste kvarter kigger jeg meget intenst på uret, og jeg er lykkelig (som efter en kæmpe shoppingtur), når jeg endelig har gennemført. Og så staver jeg ellers ud derfra med gummitænger, men helt høj på energi. Wauw, hvor er det bare fedt!!!

Det her er helt klart min nye træningsform. Jeg kan virkelig mærke, at hele min krop bliver tonet, selv de små muskler, jeg ikke anede, eksisterede. Efter én gang kan jeg selvfølgelig ikke svare på, om jeg har fået en hel ny krop. Jeg vil derfor vende tilbage efter 30 gange her på mine Fit-sider – forhåbentlig med en helt ny, tonet og sund krop! Stay tuned...

JEG LÆSER...

VBK vol. 2.0 af Christian Bitz og Arne Astrup. Lækre, slankende retter til dig, der er på diæt - og bor alene. **Politikens Forlag, 300 kr.**



MÅNEDENS TRÆNINGSHIT

Steve Aoki & Angger Dimas Feat. Iggy Azalea med 'Beat Down'. Jeg er vild med Iggy Azalea og elsker sjovt nok beatet på det her track!

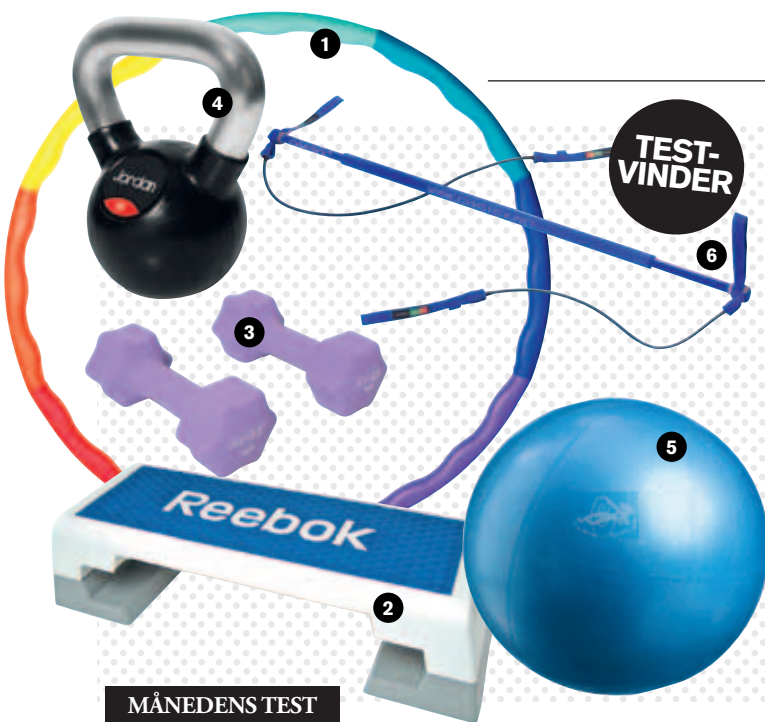


Hvad? Reformer-pilates.

Hvordan? Det er traditionel pilates, men udført på en træningsbænk og i et højere tempo end almindelig pilates.

Hvor? Energi i Ny Kongensgade 9A, 1472 København K eller Peter Lundsvej 3, 2800 Kgs. Lyngby.

Hvor meget? En prøvetime koster 100 kr. Derefter koster det 130 kr. for en time. DU kan også købe en 10-turs klippekort til 1.100 kr. eller 20 ture for 1.900 kr.



MÅNEDENS TEST

HJEMMETRÆNING

Det er ikke altid lige, at jeg har råd, tid eller lyst til at tage i træningscenter, og så er hjemmetræning jo oplagt og på en måde mere overkommelig.

1. POWERHOOP HULAHOPRING, 2,2 KG, 449 KR.

Sværhedsgrad: Den er nem at bruge, og hvis du bare har den mindste forstand på at hulahoppe, skal du nok hurtigt komme ind i en god rytme.

Fun factor: Det er faktisk helt okay at hulahoppe, især fordi du kan gøre det foran fjernsynet eller i en park med veninderne. Men jeg synes, at denne powerhoop slår ret hårdt mod kroppen, hvilket ødelægger det sjove. Det er decideret ubehageligt!

Resultat: Du forbrænder helt sikkert

kalorier og strammer både hofter, mave og ryg, men jeg kunne ikke blive ved i så lang tid, fordi det gjorde for ondt.



2. REEBOK STEPBÆNK, 925 KR.

Sværhedsgrad: Det er slet ikke svært, for du styrer selv dine øvelser, din hastighed, sværhedsgrad osv. På nettet kan du finde nogle øvelser, du kan kopiere, som gør det lidt mere varieret.

Fun factor: Det er ikke særlig sjovt, for det er meget ensformigt. Du kan lave dine egne serier, som gør det lidt

sjovere, men måske det kræver, at din veninde også investerer i en stepbænk, så I kan træne sammen.

Resultat: Hvis du er dygtig og vedholdende, er der et resultat meget hurtigt! Du kan mærke det i ben, lår og numse efter et par dage, men det kræver, at du virkelig kan finde ud af at tage dyret frem under sengen og komme i gang.



3. HÅNDVÆGTE 3,0 KG GRØN, JORDAN NEOPREN, 185 KR.

Sværhedsgrad: Selv om de er relativt tunge, virker de lettere. De er ikke særlig store og har et godt, groft greb, som gør det let at holde fast om dem – også selv om du sveder.

Fun factor: Det er ikke, fordi du dør af grin af denne øvelse! Det er kedeligt og ensformigt at træne med klassiske vægte.

Resultat: Er du ikke en ørn til armstræk, er håndvægte et rigtig godt alternativ, for du kan både se og mærke resultatet, hvis du er vedholdende nok.



4. KETTLEBELL JORDAN, 6 KG, 375 KR.

Sværhedsgrad: Du kan nemt og hurtigt lære øvelserne, som er meget brugbare.

Fun factor: Jeg synes ikke, det er sjovt, kun hårdt! Til gengæld kan du med få øvelser styrke hele kroppen.

Resultat: Meget effektivt. Efter en god omgang er jeg øm i hele kroppen, men på den gode måde. Musklene i hele kroppen er blevet rørt og styrket med få, enkle øvelser. I like!



5. FRANKLIN AIR BALL, 59 KR. PLUS 'DEN INTELLIGENTE BOLD - TRÆNING MED RESULTAT', 149 KR.

Sværhedsgrad: Den er delt op i tre forskellige sværhedsgrader, og tro mig – en del af øvelserne er virkelig svære og udfordrende! Prøv for eksempel at ligge på siden oven på bolden! Jeg har stadig ikke helt fundet balancen.

Fun factor: Jeg skreg ikke af grin under øvelserne, men de udfordrede mig, og det er en motivationsfaktor i sig selv. Det er stadig sjovere at lave mavebøjninger med bolden end uden, så her krydrer den trods alt nogle basic-øvelser, jeg normalt keder mig bravt under.

Resultat: Der er gevinst, hvis du gider, og den lille bold og meget udfordrige bog guider dig fra start til slut, så du ikke laver øvelserne forkert og får skader. Uanset hvor kort eller lang tid, træningen skal vare, er der programmer til det. Alt i alt et super alternativ til fitnesscentret.



6. GYMSTICK, 500 KR.

Sværhedsgrad: Gymstick består af en stang med to elastikker. Modstanden kan varieres, når du bruger den, så den kan bruges til folk på alle niveauer. Det er kort sagt modstandstræning i bevægelse. Og det er faktisk ret simpelt. MEN jeg savner en dvd til. Det er lidt svært at motivere sig selv til at stå derhjemme og være fantasifuld med øvelser!

Resultat: Det er virkelig effektivt! Det er som at have din egen maskine derhjemme, og du kan træne mange af de samme øvelser, som du faktisk træner ved Power Reformer og almindelig styrketræning ved maskine. Er du disciplineret omkring dine øvelser, kan du helt sikkert både mærke og se et resultat på dine arme.



Alle produkterne er fra netshoppen Denintelligentekrop.dk.

Q&A

"FRI FOR SNOT-SNUDE, TAK"

Q: Jeg bliver altid syg, når jeg er på skiferie. Hvad er det bedste, jeg kan købe med hjemmefra, så jeg undgår at få ødelagt min skitur til jul?

A: Jeg har boet i Frankrig som snowboardbums og været rigtig meget på skiferie. Og ja, det er sjældent, at du slipper for en forkølelse. Derfor tager jeg aldrig af sted uden en næsespray. Det samme gælder faktisk rejser til varme lande, hvor skiftet fra varme til aircon ofte gør dig forkølet. Zymelin næsespray, 10 ml., 41 kr.

AFSTEMNING

Hvor træner du?
 40 % I fitnesscenter
 32 % Udenfor
 16 % Derhjemme
 12 % Jeg træner ikke
 Kilde: Bazaronline.dk



Sweatshirt, 349 kr.

Shorts, 249 kr.

Bukser, 349 kr.

MÅNEDENS TRÆNINGS-OUTFIT

Esprit lancerer dette efterår sportslinjen Esprit Wellness med smukke Erin Wasson og legendariske Christy Turlington som kampagnemodeller. Kollektionen er lavet af bæredygtige materialer og i Espris selvudviklede tør-materiale, E-dry.

CAMILLA NATASCHA NIVARO

Er artikelredaktør på BAZAR og forsøger – i et liv fyldt med drinks og tømestiddage – at holde sig fit. Blandt andet vandt hun i 2010 Nikes store løbekonkurrence 'Take CPH', hvor hun løb 655 km på seks uger. Skriv til Camilla: camilla@bazaronline.dk

