



IN TESTER REFORMER-PILATES

Søger du en træningsform, der på en udfordrende og sjov måde træner både styrke, balance og smidighed, kan du få det hele med reformerpilates. Plus store kropslige forandringer på kort tid.

HVAD ER REFORMER-PILATES?

Reformer-pilates foregår på det, der hedder en reformer. Her sidder en lille vogn med stropper, forskellige modstands fjedre samt en boks, der løbende bruges under træningen. På reformeren træner du benhård, pilatesbaseret styrketræning, men også balance, koordination og ikke mindst din egen viljestyrke, når kroppen er lige ved at give op. Mottoet for træningen er: Efter 10 gange mærker du det, efter 20 gange ser du det, og efter 30 gange har du en ny krop. Reformer-pilates lover lange, slanke muskler og ikke mindst styrke i hele kroppen.

HVORDAN FOREGÅR DET?

Træningen foregår på hold, og hver person har sin egen maskine. Det første, der sker, er, at jeg får udleveret min egen reformer. Herefter bliver jeg den næste time undervist af en træner, der viser øvelserne og holder øje med, at alle udfører dem korrekt. De stående, siddende og liggende øvelser er meget varierede og udfordrer min balance, smidighed og styrke i hele kroppen. Øvelserne er pilates-inspirerede, og der arbejdes meget med kroppens core-muskler, det vil sige de inderste mave- og rygmuskler. Min egen kropsvægt og modstanden fra fjedrene gør det ud for den klassiske styrketrænings håndvægte. Der findes forskellige hold og niveauer, så det er klart anbefalelsesværdigt at tage en introtime, hvor man som jeg stille og roligt lærer den rigtige

(og meget vigtige) teknik. Da jeg ikke er i særlig god form, går de første fem-seks gange med at prøve at følge med og være dødtræt efterfølgende. Men langsomt begynder jeg at mærke, hvordan jeg bliver stærkere og bedre til at udføre hver øvelse korrekt. Jeg kan pludselig følge med og presse krop og kondition mere og mere. Hurra! Efter sådan en hurtig succesoplevelse får jeg virkelig blod på tanden og træner tre gange om ugen. Det er selvfølgelig lidt tidskrævende, men til gengæld oplever jeg virkelig min krop forandre sig.

HVAD ER RESULTATET?

Især på mave og talje kan jeg se en markant forskel. Jeg er blevet strammet op og syner mere slank. Mine kolleger begynder også at kommentere de tabte centimeter, og jeg har meget mere energi, end jeg plejer. Jeg er overrasket over, hvor hurtigt jeg er kommet i god form. Normalt er jeg ikke til holdtræning, men det her er virkelig en sjov og anderledes måde at træne på, plus at jeg får gode vejtrækningsvaner og effektiv styrke- og konditionstræning.

HVAD KOSTER DET?

En prøvetime koster 120 kr. 10 gange 1.300 kr., og 20 gange 2.300 kr.

HVOR KAN MAN TRÆNE?

Træningen tilbydes i flere centre landet over. Blandt andet hos Energii i København og Lyngby, hvor vi testede det. Læs mere på energii.dk ■