

REFORMERTRÆNING

Fuldendt – og benhårdt

“Vil du have faste eller slappe baller? Du bestemmer selv.”

Sådan kommer du i gang

Hvem? Reformertræning er skånsomt og udfordrende på samme tid. Modstanden kan justeres ved de forskellige fjedre, så alle kan være med, uanset køn og alder. Træningen forebygger rygsmerter, styrker kropsholdningen, opstrammer hele kroppen og giver vægttab.

Hvad? Træningen foregår uden fodtøj – enten i sokker med tæer og gummi under eller almindelige strømper. Træn i tøj, du har det rart i, hvad end det er løst eller fast.

Hvor? Indtil videre kan du kun træne i København og i Lyngby. Se mere på energi.dk

Er du træt af det traditionelle ‘Stram op’-hold eller mavebøjningerne hjemme på stuegulvet? SKØN har testet fænomenet Reformertræning, der giver hele kroppen en intens workout og former den på måder, traditionelle øvelser ikke kan matche.

TEKST KIRSTIN WARREN LARSEN FOTO FLEMMING PEDERSEN

Vil du have faste eller slappe baller? Du bestemmer selv”. Det er hårdt og kontant, men sandt nok. Sloganet står skrevet på Reformermaskinen foran mig. Jeg står klar i Energiis træningslokale, fyldt med forventning, kun en smule nervøs og tænker, at med min “okay” grundform, er jeg ikke helt på dybt vand. Dét vender vi tilbage til.

MIG VS. FJEDRENE

Den pilatesbaserede modstandstræning foregår på selve reformermaskinen, der består af fjedre, stropper, en glidende vogn og et faststående bræt. Man bruger modstanden fra fjedrene til at udføre forskellige øvelser, der er kropstonende

og udfordrer ens styrke, smidighed og balance. Vi starter opvarmningen, og instruktøren, Sanni, forsikrer mig om, at jeg vil få et chok, når hun pludselig råber, at timen er ovre. Jeg tvivler. Det er meget anderledes at træne på reformermaskinen, og opvarmningen er hurtigt overstået. Sanni pointerer selv, at hun håber, vi har nydt det. For nu skal der arbejdes.

DEN MENTALE STYRKE

Jeg lærer hurtigt, at hvor dum du end kan føle dig, når du pruster luften ud – helst med lyd på – kan vejtrækningen redde dig i det lange løb. Styrken, jeg troede, jeg havde i min krop, forsvinder hurtigt, og jeg finder nu ud af, hvor dybt vandet egentlig er.

Alligevel kan jeg se mig rundt og konstatere, at de andre også pruster,

sveder og ryster af syre. Naboens slogan er: “Vi kaster op, før vi giver op”, og jeg trøster mig med, at jeg ikke har haft brækfølelser endnu.

Lige da jeg tænker, at jeg ikke kan mere, hører jeg Sanni råbe: “Kom nu, I er kommet for at træne – så gør det!”, og jeg får en klat fornyet energi og en underlig fornemmelse af, at det er vildt fedt. Bagefter kigger jeg på uret og forstår ikke helt, hvor timen er blevet af.

FULDSTÆNDIG FÆRDIG

Jeg hiver efter vejret, sveden drypper, og mine ben ryster, da vi strækker ud, men det er alt sammen lige meget. For jeg kan mærke, at jeg har brugt hele min krop, at jeg har overskredet nogle fysiske grænser, og at jeg har sparket røv – også selv om jeg var helt derude, hvor jeg ikke kunne bunde. Da jeg går derfra, kan jeg mærke hver en muskel i min krop, men føler en tilfredshed med min egen præstation, jeg ikke har følt længe – og går overraskende nok ind på Energiis hjemmeside og tjekker den fremtidige holdplan. ■