



Camilla er en af de mange gode trænere.



POWER-PILATES

Det sjoveste kilo, jeg har tabt



Power-pilates er hårdt, lidt plat og overraskende effektivt – og det indtager landet som den nye store træningsform. Sundhedsredaktør Christina Bølling har testet det for at finde ud af, om det er et seriøst alternativ til løb.

Nu ved jeg, hvad de der sokker med tæer i og dupper under fod-sålen skal bruges til. Jeg ved også, hvorfor min kollega Nicola kom vraltede ind ad døren en mandag morgen efter en times pilates-træning om søndagen. Og jeg ved, hvad jeg skal lave hele vinteren. Jeg skal gå til power-pilates, også kaldet Energii-reformer, i et af Energii-kædens centre. Hvis jeg altså kan holde dampen oppe for en gangs skyld. Energii-reformer er en ny form for pilates, hvor man træner i de rigtige Reformer-maskiner på et hold sammen med tyve andre, der også har hver deres maskine. En træningstime er på 60 minutter præcis og starter med lidt let opvarmning, hvorpå det går løs med både styrke- og konditionstræning. Det sidste med kondien havde

jeg ikke set komme – så det var lidt af overraskelse, at jeg, der ellers er vant til at løbe mange kilometer, måtte stoppe for at få vejret. Energii-reformer og pilates, som de fleste kender det med gulvøvelser med bolde, ringe og "skumfiduser" til alle mulige steder på kroppen og pilates-vejrtrækning, er som to adskilte verdener. Lidt som forskellen på hatha-yoga og power-yoga. På gang og løb. De to former er praktisk taget uvenner. – Er du vant til at træne? Du bliver nok lidt overrasket over, hvor hårdt det er, advarer underviser og medejer af Energii, Sanni Wulff Vangsø. Hun tjekker, at jeg får et par af de rigtige pilates-sokker på fødderne, de såkaldte Toe-sock. De viser sig ret hurtigt at være praktiske i reformer-maskinen, hvor man ellers let kan glide eller miste

fodfæstet i nogle af øvelserne, hvis man altså ikke har de praktiske sugeskopper under fødderne. Princippet i den nye pilates-form er at få styrket kroppen indefra og udefter med "kernen", dvs. de dybe mave- og rygmuskler, og det foregår i et ret energisk tempo, og så er der musik og masser af slogans til. – Vi siger, at du kan mærke og se forskel på din krop efter højst ti gange, lover Sanni Wulff Vangsø. Vi tester, om hun har ret.

1. time:

Stemningen indenfor er klubagtig, som om alle de andre kender hinanden, og alle er iført samme stramme sorte tøj og de mærkelige sokker og handsker. Dagens første finmotoriske udfordring for mig bliver at

AF CHRISTINA BØLLING. FOTO: PETER NØRBY.

8 UGERS INTENS TRÆNING: SHAPE IT UP

Energii har forløb på 8 uger med start d. 5.1. og afslutning d. 2.3. med foredrag, 3 gange vejning og 3 træningstimer om ugen.

Som medlem af det særlige hold Shape it up, fokuserer man både på træning, kost og den helt rigtige motivation. Forløbet koster 6.000 kr. Ellers koster hver træningstime ca. 115 kr., hvis du køber klippekort

placere lilletæer og de øvrige tæer i de rigtige "tå-tutter". Hvor tit er det lige, at man er opmærksom på én tå ad gangen, alene den lille øvelse er en form for hjerneopvarmning.

Resten af timen foregår som én lang kollektiv besked tilsat musik: Hop, jump, vend og giv den gas.

Træningen foregår på en briks med en mobil "slæde", der sidder fast ved hjælp af seks fjedre. Anordningen fungerer som en slags styrketræningsmaskine, som du kan indstille på mange forskellige måder med diverse puder og hynder. Først ligger vi på ryggen med fødderne på endestykket og sætter fra med begge fødder - okay, en slags liggende squat med ret stort potentiale, tænker jeg først. Da vi er i gang på tredje minut, og mine lår ikke ville kunne klare en pH-værditest, begynder jeg at kigge efter Sanni. Hvor længe skal vi blive ved? Mottoet for træningen er, at de første 10 gange mærker du det, de næste 20 gange ser du det, og efter 30 gange har du en ny krop.

Rundt om på væggen står platte, men ret effektive slogans: "Hvad der sker i laden, bliver i laden" med reference til diverse amerikanske Vegas-film "What happens in Vegas, stays in Vegas" eller "Du er ikke færdig, før du er helt færdig!". Sanni Wulff Vangsø skifter relativt hurtigt mellem øvelserne, og det har den pædagogiske fordel, »



Hvis du kommer i tvivl om, hvorfor du egentlig er her, kan du bare kigge på væggen.

”MELLEM 500-800 KALORIER I TIMEN KAN MAN FORBRÆNDE, HVIS DET FOREGÅR PÅ INTENSIVT NIVEAU”

at du træner til grænsen. Musikken er høj og god.

- Om og stå i planken.

- Op og stå, det ene ben på ”benenden” og det andet på ”slæden”.

Der er virkelig mange muligheder for at udfordre kroppen i en Reformer. Du bruger kropsvægt og modstand fra maskinen, og når du bliver stærk, kan du bare sætte mere vægt på. Konditionsdelen - og fedtforbrændingen - kommer af den høje intensitet og de mange gentagelser, som får pulsen i vejret. Er det mon, fordi jeg ligger ned, at hjertet sidder helt oppe i halsen på mig?

Mellem 500-800 kalorier i timen kan man forbrænde, hvis det foregår på intensivt niveau, men faktisk er det fløjtende ligegyldigt, hvad du får ud af den enkelte time, ifølge Gitte Salling, der er ejer af stedet sammen med Sanni Wulff Vangsø:

- Det vigtige er, at du finder en træningsform, du har lyst til mere end fem gange. Det er lige så fedtknusende og muskelopbyggende som CrossFit, men det er langt mere sikkert for kroppen.

Det er i virkeligheden en knæskade, der lokker mig herhen. Jeg kan ikke løbe for tiden, men efter den første time føler jeg mig nærmest lige så gennearbejdet som efter en femkilometerstur i skoven. Slet ikke dårligt.

4. time:

Ved du, at de fleste falder fra efter første til tredje træningstime? Allerede da jeg tjekker ind fjerde gang i Energi, føler jeg derfor, at jeg har knækket koden og fundet en sport, der kan få mig fit igennem vinteren. Jeg har sokkerne med i tasken og modstår fristelsen til at købe et par handsker. En tilbagevendende fejl for mig - og sikkert også andre - er, at jeg først anskaffer mig alt udstyret, og bagefter finder ud af, at det alligevel ikke var det rigtige. I stedet investerer jeg i et klippekort inde på hjemmesiden og melder mig til på et par hold i løbet af ugen. Der er rift om pladserne - og denne her form for pilates spreder sig fra mund til mund. Det er især de tidlige morgen- og aftentimer, der hurtigt bliver udsolgt.

Der er ti forskellige instruktører, og jeg aftaler med mig selv at prøve så mange forskellige som muligt. Pernille og Camilla viser sig at være mindst lige så effektive og gode som Sanni.

6. time:

”Sexy arms” ”Sexy shorts”. Hvis du skulle have glemt, at det handler om at se godt ud, så bliver du mindet om det til powerpilates. Men det kan man heldigvis blæse



Mottoet er, at de første 10 gange mærker du det, de næste 20 gange ser du det, og efter 30 gange har du en ny krop.

på, for træning er for de fleste ikke kun et spørgsmål om udseende, men om velvære, om f.eks. at undgå ømhed i nakke og skuldre eller simpelthen at forebygge smerter. Jeg tager min veninde Sussi Fahrenholz med til træning. Hun har en diskusprolaps i nakken og føleforstyrrelser ud i armen og en masse andet bøvvl. Hun er træt af at have ondt og træt af ikke at kunne træne, fordi de fleste motionskoncepter er baseret på folk, der kan tåle alt. Det er lidt af et sats, at jeg har lokket hende med. Dagens underviser er Tor Andersen, der har mange års erfaring med alle mulige former for træning, også pilates. Han beder os varme op forsigtigt uden at jumpe, men lover, at vi nok skal få sved på panden alligevel.

Sussi kan være med på cirka halvdelen af øvelserne. Vi træner mave, ben, bagdel og arme. Efter timen kommer Tor hen til hende og siger opmærksomt: ”Jeg tror, du fik en dårlig oplevelse i dag?”. Alene det gør jo oplevelsen god. Han anbefaler de



Træner Tor Andersen i front for et hold.

På med de helt rigtige skridsikre sokker.

Du bliver glad..!
Du bliver stærk..!
Du får en smuk krop..!



Det er sjovt og virkelig hårdt - men meget effektivt.



FORDELE VED ENERGII PILATES

- ✓ Modvirker stress, giver energi og fysisk og psykisk velvære.
- ✓ Formindsker træthed og smerter.
- ✓ Aflaster og forebygger rygsmerter.
- ✓ Genoptræning efter akutte og kroniske skader.
- ✓ Forebyggelse af knogleskørhed.
- ✓ Vedligeholdelse af kroppen før, under og efter graviditet.
- ✓ Forbedrer din sport.
- ✓ Lange, slanke muskler.
 - ✓ Fleksible led.
- ✓ Koordination, styrke og smidighed.
- ✓ Styrket kropsholdning.
 - ✓ Opstramning af hele kroppen.
 - ✓ Vægttab.

Her kan du dyrke
Energii-reformer i Aarhus
 FreeSpirit, Rolighedsvej 34, 8240
 Risskov, 41 82 83 09

introtimer, som hjælper én med at få styr på vejrtrækning og fjedre - hvilken fjeder er hård, hvilken er lettest.

- Helt ideelt er det at tage et par privat-timer, understreger han. Pilates er nemlig oprindeligt udviklet til mennesker med problemer i bevægeapparatet. Ophavsmanden Joseph Pilates opfandt systemet til sig selv på grund af en rygskaide, og det har i årevis været anvendt af balletdansere og andre, der har brug for at træne meget specifikt.

Er det f.eks. lår, mave eller bagdel, du vil fremhæve? Pilates gør det let at få fat på de enkelte dele af musklen, og er dermed en træningsform, der kommer tæt på punkttøring. Mine løbelægge har eksempelvis rigtigt godt af, at maskinen udfordrer nogle helt andre muskler. Især lårmuskulaturen gør pilates mirakler for - efter seks gange, kan jeg se, hvor den ene muskel slutter, og den anden begynder. Inderlår for sig, lårstrækker for sig. Vildt! PS Sussi er okay efter timen, hun har ikke ondt bagefter ud over træningsømheden. Hun er klar på at begynde at træne igen.

7. time:

Gitte Salling står for dagens hold. Det er hende, der har taget konceptet med hjem fra USA, og som sammen med Sanni Wulff Vangso har investeret i de dyre maskiner, som der er tyve af i salen.

- Musik, variation og konditionstræning er det særlige ved Energii-reformer. Jeg tabte selv tre kilo, da jeg var i USA for at finde på nogle nye måder at bruge maskinen

på, f.eks. en hel time, hvor man "jumper".

Det er virkelig effektivt, siger Gitte Salling. Jumping er en slags liggende hop eller squats, du laver i maskinen, som giver sved på panden, samtidig med at det er mindre hårdt for knæene end løb.

Til denne morgentime er der kun halvt fyldt op, så vi kan nyde, at Gitte Salling gør ekstra meget ud af at gå rundt til hver enkelt og korrigerer os.

- Op med armene.

- Dybere ned i benene, når du laver lunges.

På nabo-nabobænken får jeg øje på et kendt ansigt (dem er der mange af) nemlig seje Charlotte Bircow, hvilket må være et godt tegn. Lidt ligesom, når man går på japansk restaurant og ser en masse japanerne spise lystigt, så ved man, at maden er god. På samme måde er Energii-reformer tydeligvis blevet en træningsform, som trækker de kendte og andre trænere til.

Efter syvende time ved jeg ikke rigtigt, om jeg kan se mirakler på min krop. Men det vigtigste er vel også, at jeg nu har styr på slæden og fjedrene og kan se stor forskel på mine lår. Desuden har jeg fundet et alternativ til løbeturen, som bliver lidt ensformig træning og er knap så tillukkende i vinterhalvåret. Da jeg tjekker med vægten - kan jeg se, at der rent faktisk er røget et kilo.

Det sjoveste kilo, jeg har tabt. ●

★ **SKAL DU MED OS TIL LA SANTA?**
 Tor Andersen er en af underviserne på ALT for damernes læserrejse til Club La Santas nye luksusafdeling til maj 2014. Læs mere på ALTfordamerne.dk.