



Sanni Wulf Vangsø og Gitte Salling er direktører og indehavere af reformercentret Energii.

Energii.dk

Metode #2: Reformertræning

Her er maskinen, der tager livet af dig uden at skade dig. Reformeren blev opfundet af selveste Joseph Pilates, manden bag konceptet af samme navn, men reformertræningen har taget skridtet videre og handler kun meget lidt om pilates. Styrketræning i reformeren er det helt nye, når kroppen skal trimmes og tones – ikke mindst når det gælder core-muskulaturen. Under reformertræningen vil du opleve mange traditionelle øvelser, som blot intensiveres ved, at du befinder dig i en maskine, der yder modstand, og som på samme tid stiller krav til balancen. Du træner mange muskelgrupper på én gang, når du befinder dig i reformeren, men din core vil konstant være aktiveret, uanset hvilken øvelse du udfører. Reformertræning er en virkelig effektiv måde at træne maven flad på, og du vil altid kunne udfordre dig selv ved at øge belastningen eller variere mellem de i alt 1.200 øvelser. Selv om du træner på hold, sker træningen på dit helt eget niveau, da modstanden i fjedrene indstilles til lige præcis dit niveau.

MODSTANDBASERET PLANKE

Som ved en almindelig planke aktiveres alle muskler i core-regionen, blot mere intenst.

Sådan gør du: Placer fødderne på fodbarren, og sæt hænderne på vognen i strakt arm. Hånden skal være ud for skulderen, nakken skal være lang og lige, mens navlen suges ind, og bagdelen presses nedad, således at du får en hel vandret positur.

Bonus: I plankeposition i reformeren bliver man udfordret mere, end man gør ved almindelig planke, da reformeren giver modstand, imens du også skal kæmpe med balancen. Er du i virkelig god form, kan du udfordre dig selv ved at løfte det ene ben og derved intensivere sværhedsgraden.



PUSH BACK

Øvelsen aktiverer hele din core-muskulatur.

Sådan gør du: Knæene placeres midt på vognen, og fødderne sættes på hovedpuden. Hænderne sættes på fodbarren, og arme og håndled holdes strakte, mens hovedet holdes mellem albuerne.

Skub vognen tilbage med benene, mens du puster ud, og træk vejret ind, når benene kommer retur.



STÅENDE BICEPS

Selv om øvelsen umiddelbart henviser til træning af biceps, er denne øvelse genial for mave- og kernemuskulatur, da øvelsen arbejder aktivt med hele maveregionen, idet man skal holde balancen og spænde særdeles godt op, mens vognen bevæger sig.

Sådan gør du: Sæt det ene ben foran det andet på vognen, læn dig let forover, og lås albuerne i taljen. Hold knæene let fjedrede, og spænd op i din core. Bøj armen på en udånding, og køør ned på en indånding.

