

Få en ordentlig røvfuld – pakket ind i kærlighed

Vi skal væk fra den dårlige træningssamvittighed. Væk fra de dominerende åleslanke kropsidealer. Det handler om at blive stærk og glad. Så simpelt kan det siges, mener Sanni Wulff Vangsø, der er partner i Energii, hvor man i den grad får kærligheden at føle, hvis man elsker hård træning.

Af Tina Birckjær Nikolajsen

I må gerne kaste op, bare ikke gi' op! Suck it up now so you don't have to suck it in later. Disse og lignende maskuline statements møder deltagerne på reformerholdene hos Energii. Nogle taler om, at de har været ved at besvime af udmattelse, og andre omfavner den smerte i kroppen, de oplever i dage efter en tur i reformeren. Kort fortalt har de fået det, de kom efter.

Reformertræning på hold kom til Danmark i 2011, hvor Energii åbnede det første center, hvor man blev pisket igennem på reformermaskinerne til høj musik – i højt humør. Som Sanni Wulff Vangsø, der er partner i Energii, fortæller, så giver hun og de 50 andre uddannede instruktører deltagerne en kæmpe røvfuld pakket godt ind i kærlighed.

Reformertræning er benhård styrke- og smidighedstræning, hvor alle kan være med på samme hold. Sanni Wulff Vangsø vil gerne gøre op med kropsfikseringen og idealerne om en slank 'fit' krop som målet for alle.

"Her skal være plads til Ellen på 54, der er udfordret på vægten eller med gig, og hun skal kunne træne side om side med Jannik på 30 år, der har eight-pack og er i sit livs form," siger hun og understreger, at det for hende handler om, at man skal komme til reformertræning i Energii for at blive stærk og glad.

HELT UHØRT HÅRDT

Og netop den kombination var det, der fik lokket hende med på reformermaskinen fra hendes elskede styrketræning. Sanni Wulff

Vangsø sværger til hård træning - som i stenhård træning - og i reformertræningen, som hendes gode ven og nuværende forretningspartner, Gitte Salling, introducerede hende for, fandt hun en helt uhørt hård træningsmetode, som samtidig var sjov at deltage i.

"Der er jo høj musik - tempo og fællesskab, samtidig med at man kører sit eget show med sine egne indstillinger og sværhedsgrader. Vi opfordrer meget til at heppe, grine og hjælpe hinanden på holdet. Til at give slip. Vi instruktører skal nok sørge for at få deltagerne gennem hele programmet," siger Sanni Wulff Vangsø med henvisning til, at man hver gang får fat i alle muskelgrupper, og det er aldrig det samme program, man bliver heglet igennem.

HÅRD, MEN SIKKER TRÆNING

Med rundt regnet 1200 forskellige øvelser giver reformermaskinen, der oprindeligt var fremstillet som et genoptræningsredskab, rig variation i øvelserne. Første gang, man hopper på maskinen, vil det være en god idé at tage et introduktionshold, da der er enkle, men vigtige teknikker, man bør kende. Reformeren er en maskine på størrelse med en seng, hvor man kan lave øvelser siddende, stående eller liggende. Eller hvad man kan finde på. Det bærende princip er fem fjedre i enden af maskinen, som kan indstilles personligt, så man får den sværhedsgrad, der passer til den enkelte. Ved hver øvelse bruger man to, tre eller fire muskelgrupper, og man oparbejder smidighed og styrke på én og samme tid.

SAMME MASKINE – NYT KONCEPT

Reformermaskinen blev udviklet af Joseph Pilates i 1920'erne og 1930'erne som et genoptræningsinstrument. Reformeren udgjorde blot en del af de træningsprincipper, som han har lagt navn til, nemlig pilates. Formålet er en stærk og smidig krop, som opnås gennem øvelser, som Joseph Pilates udviklede. Træningsmetoden fik for alvor fat i danskerne – først og fremmest voksne kvinder – i 1990'erne, men pilates har gennem mange år haft sin egen niche inden for træning med blandt andet reformermaskinen med små hold i et roligt tempo. Med Energiis reformerhold i 2011 blev der ændret radikalt på tempoet, og det har vundet indpas hos danskerne i en grad så flere centre i dag tilbyder den ultra hårde træningsform i højt tempo.

"Det er en sikker måde at træne på, for du kan lave virkelig hård træning uden at komme til skade. Og du skal ikke selv tænke over, hvordan du kommer igennem og får hele kroppen trænet. Hvis du koncentrerer dig om din teknik og vejtrækning, så skal vi instruktører nok sørge for at få dig gennem. Og det bliver intenst," lover Sanni Vangsø med et smil.



Kom vinteren i forkøbet og ha' udstyret i orden!



Peak Fitness T-1500 Løbebånd
Bedst sælgende løbebånd, med en 2,5 HP motor og 23 programmer.
TILBUD: 6.999,-
- SPAR 2.000,-



Peak Fitness Kettlebells
Styrketræning på den fede måde. Neoprenbelagte kettlebells fra 4-32 kg.

Peak Fitness VG40 Crosstrainer
Med 12 faste programmer, en smal skridtbredde og et godt tråd, er du sikret en god træning til hele kroppen.

TILBUD: 3.999,-
- SPAR 1.000,-



**PRØV
UDSTYRET
I BUTIKKEN**

fitnessgruppen

PRISER FRA: 99,-

www.fitnessgruppen.dk - Viborgvej 107, 8210 Aarhus V - 87 44 03 06