

Hot, hot, hot med seler

Speed din forbrænding op, øg din smidighed, og få en tonet krop. Det lover konceptet Heat It Up Functional ERX hos Energii, som har været på rov hos TRX-folket, i Hot yoga-salen og hos de seje styrketræningstyper for at kreere en træning, der batter. Er du klar til at svede?

Der er gået 8 minutter af timen. Præcis. Og sveden pibler fra hver en tænkelig pore i kroppen. Udenfor er det en usædvanlig varm dansk sommerdag på 27 grader, men lige nu lyder det svalende behageligt i forhold til hernede i kælderens på Østerbro i København.

– Hvis I frygter ikke at komme til at svede, så bare rolig, det skal I nok komme til. Hyggetiden er forbi, råber instruktør Lasse Hansen lidt efter, mens blikkene fra I FORM-testerne falder en anelse vantro på instruktørens smilende mund.

Vi er til Heat It Up Functional ERX hos Energii – en times Navy Seal-inspireret styrke- og udholdenhedstræ-

ning i et lokale opvarmet til 37 grader. Det er reformercentrets nyeste baby i familien af højintensiv træning.

Velkendte øvelser

Vi arbejder på måtter på gulvet i start- og slutfasen af timen med fokus på stræk, og ellers foregår træningen i stropper, der hænger i loftet, som vi kender det fra TRX. De funktionelle øvelser, som er afarter af bl.a. planken, squat og armstræk, afvikles i et lavt tempo med fokus på teknik.

– Træk vejret rigtigt – og kald mig bare rigtig grimme ting, hvis I har brug for det, siger Lasse Hansen til de skærende ansigter i salen.

– I har rigtig godt styr på det, tilføjer instruktøren og minder om, at vi

kan tage et skridt bagud, så vi kommer mere op at stå i stropperne, hvis vi har brug for at lette belastningen.

Strålevarmen fra loftet er udfordrende – kroppen arbejder hele tiden for at holde sig afkølet og i gang, og det er ifølge Energii også det ekstra arbejde i varmen, der får os til at forbrænde meget mere, end vi gør i en almindelig sal, mens smidigheden i musklerne vokser proportionalt med minutterne på uret. Jo mere blodgjorte varmen gør dem, jo længere ud i bevægelserne kan vi komme.

I FORMs seje testhold aser videre i varmen, som ifølge Lasse Hansen er en udfordring de første 2-3 gange, man er på holdet. Så vænner man sig til den og flytter fokus til øvelserne. □



Instruktør Lasse Hansen, der har været med til at udvikle Heat It Up ERX, skåner ikke I FORMs testere, mens han guider os sikkert gennem timen.



Drikkepauserne er få og små i løbet af timen – til gengæld har vi drukket en del vand inden timens start, og det skal vi fortsætte med, når vi har planket og squattet færdig i varmen.



Fakta om Heat It Up ERX

Passer til: Dig, der godt kan lide intensiv træning – og varme. I princippet er det for alle, da stropperne kan justeres, alt efter hvor god form du er i.

Forbrænding: Høj. Din forbrænding speeder allerede op, når du kommer ind i lokalet pga. varmen – inden du er begyndt at lave noget.

Fokus: Funktionelle styrke- og strækøvelser, som kommer hele kroppen igen – med særligt fokus på coremuskulaturen – og forbedrer balance, styrke, mobilitet, smidighed og udholdenhed og giver dig en tonet krop.

Musik: Det er forskelligt fra instruktør til instruktør, men typisk up tempo-musik som hiphop, dance og house.

Prøv det her: Energiis reformercenter på Østerbro i København.

I FORM-LÆSERNE: SÅDAN VAR HEAT IT UP FUNCTIONAL ERX



Charlotte Langkilde
47 år, dyrker TRI og TRX

Fedt, at man blev mere smidig undervejs i timen

– Jeg synes, det var super fedt. Jeg kunne godt lide, at man blev mere smidig og bedre til at komme ud i øvelserne, efterhånden som man blev varmet igennem. – Jeg vænnede mig hurtigt til varmen, men havde fokus på vejrtrækningen, fordi jeg blev forpustet, hvilket jeg ikke normalt bliver af så forholdsvis lette øvelser.

KONDITION
★★★★★
STYRKE
★★★★★
UNDERHOLDNINGSVÆRDI
★★★★★



Nikoline Minkasdatter Henningsen
22 år, dyrker H.I.T. og løb

Skal lige vænne mig til varmen inden næste gang

– Det var virkelig hårdt efter den første halve time, fordi jeg ikke har prøvet det SÅ varmt før. Det var meget anderledes, end når man træner til almindelige timer. – Jeg kunne godt finde på at gøre det igen, men ville nok starte med Hot yoga for at vænne mig til varmen og så køre de her timer, når jeg havde vænnet mig til det.

KONDITION
★★★★★
STYRKE
★★★★★
UNDERHOLDNINGSVÆRDI
★★★★★



Louise Broberg
31 år, dyrker yoga, løb og CrossFit

Godt med vejrtrækningen som del af træningen

– Det var en kæmpe udfordring. Jeg fik virkelig brugt kroppen på en helt anden måde, end jeg plejer, og kunne mærke, at jeg mangler noget styrke mange steder. – Jeg elsker varmen, og den fik mig til at fokusere på min vejrtrækning, hvilket jeg synes rigtig godt om – det er fedt at få åndedrættet med i træningen.

KONDITION
★★★★★
STYRKE
★★★★★
UNDERHOLDNINGSVÆRDI
★★★★★

VIL DU VÆRE MED PÅ VORES I FORM TEST-TEAM?

Vi vil gerne have dig til at teste den næste nye motionsdille. Har du lyst til at være en del af vores I FORM test-team – og få en eksklusiv Craft-T-shirt som tak for hjælpen? Bliv venner med os på facebook.com/iform.dk. Her kan du få information om, hvornår vi skal i gang med at teste noget nyt, og så kan du tilmelde dig, hvis det er noget for netop dig.

Eksklusiv. Medlemmer af I FORMs test-team kan iføre sig denne lækre Craft-T-shirt.

