

Hvor let kan du slippe?

FITNESS PÅ DEN NEMME MÅDE

De lover dig trimmede muskler og **BEDRE FORM PÅ NO TIME - OG NÆSTEN UDEN SVED PÅ PANDEN.** Men virker trendy træningsformer? Chili guider dig.

CONCEPT 10 10

Underholdningsværdi: 

Let at gå til: 

Hvor godt virker det: 

HVIS DU ER TIL: Så lidt træning, som du overhovedet kan slippe af sted med.

DET LOVER DE: At du kan nøjes med 20 minutters træning én gang om ugen.

TIDSFORBRUG: 20 minutter, *obviously*.

PRIS: 350 kroner pr. gang.

DE DYRKER CONCEPT 10 10: Metoden er så upfront, at vi ikke kunne finde nogen aktive kendisser.

HVORDAN ER DET? I modsætning til de fleste ny-trendy træningsformer slipper du ikke for tunge vægte her. Til gengæld sparer du tid. Når du kommer, hart din Concept 10 10-træner indstillet de forskellige maskiner på forhånd, så det bare er lige på og hårdt. Træningen bliver udført i tempererede og rolige omgivelser, hvilket sikrer en koncentreret og intensiv træning. Hver eneste øvelse bliver udført meget langsomt, ti sekunder både frem og tilbage, og man har en personlig træner, der både sørger for, at man udfører øvelserne korrekt og har den rigtige belastning på. En nem, men hård og intensiv form for træning, og den personlige træner får motivationen i top. Men mon 20 minutters træning ugentligt er nok?

EKSPERTENS VURDERING: - Idéen om, at 20 minutters træning en gang om ugen giver kroppen al den træning, den har brug for, er noget sludder. De 20 minutter, Concept 10 10 tilbyder, er bedre end ingenting, men at opbygge muskler kan aldrig erstatte kredsløbstræning. Intens styrketræning kan også give skader, hvis ikke man starter blidt ud.



Eksperten:

- DET HANDLER OM STRUKTUR

Chris MacDonald er forsker i ernæring og fysisk træning ved Københavns Universitet. Han deler et træningsprogram op i kredsløbs-, styrke og smidighedstræning.

- Jeg foreslår at man kredsløbstræner 30 til 40 minutter tre til fem gange om ugen og styrketræner to gange om ugen. Smidighedstræning laves hver anden dag, siger Chris MacDonald. Hvis du har en travl hverdag, handler det om struktur og rutiner. Man skal lave lidt om morgenen, lidt efter frokost og lidt efter arbejde, råder han.

ASTANGA YOGA

Underholdningsværdi: 

Let at gå til: 

Hvor godt virker det: 

HVIS DU ER TIL: 20 svedende kvinder med røven i vejret stuvet sammen på 30 kvadratmeter. Du behøver ikke være slangemenneske for at dyrke yoga, men til gengæld skal du være villig til at bruge din krop som vridedukke.

DET LOVER DE: At du kommer i form, at din krop bliver styrket og smidig, og at du får ro i sindet

TIDSFORBRUG: Halvanden time.

PRIS: Fra 85 kroner pr. gang.

DE DYRKER YOGA: Madonna, Jennifer Aniston og Trine Dyrholm.

HVORDAN ER DET? Jeg træder ind i et lokale med tændte stearinlys og afslappende musik. Kan

træning virkelig være så beroligende? Astanga yoga er en langsom form for træning (måske lidt for langsom), som fokuserer meget på, at man trækker vejret korrekt. Yoga giver ikke megen sved på panden, men de længerevarende strækøvelser er hårde og gør egentlig ret ondt. Min krop bliver vredet godt igennem, og jeg forsøger at komme i positioner, som er komplet umulige. Timen afsluttes med cirka syv minutters meditation, og da jeg åbner øjnene føles det som om, jeg er vågnet op fra en helt anden verden. Men snegetempoet er ikke lige mig.

EKSPERTENS VURDERING: - Først og fremmest er det vigtigt at være klar over, at der er tre grundlæggende elementer, der skal til for at skabe et komplet træningsprogram; kredsløbs-, smidigheds- og styrketræning. Jeg er stor fan af yoga på grund af den smidighed, det giver, og de aspekter i krop og sind, man arbejder med. Det kan ikke erstatte kredsløbs- og styrketræning, men yoga er et godt supplement til et komplet træningsprogram.



WINSOR PILATES

Underholdningsværdi: 

Let at gå til: 

Hvor godt virker det: 

HVIS DU ER TIL: At træne foran fjernsynet, mens du kigger på veltrænede piger i tætsiddende tøj, som har stærkerne oppe.

DET LOVER DE: At 20 minutters træning tre gange om ugen er nok, og at man får lange, slanke muskler.

TIDSFORBRUG: 22 minutter.

PRIS: 628 kroner inklusiv levering.

DE DYRKER PILATES: Drew Barrymore, Julia Roberts, Catherine Zeta-Jones og Hugh Grant.

HVORDAN ER DET? Drop alle dine fordomme om hjemmetræning foran fjernsynet. Jeg sætter ivrigt dvd'en fra TV-Shop i afspilleren og lægger min nye, fine måtte ud på gulvet. Der er langt fra Charlotte Bircows lyserøde, glinsende g-strengsdragt til Pilates-

træneren her. Winsor pilates er faktisk en sjov form for træning. Mange af øvelserne minder om yoga, men her skal man bare lave dem tre gange så hurtigt, hvilket er et plus for mig, som synes at tempoet i yoga var lige lovligt langsomt. Nogle af øvelserne er lidt svære at lave, når man ligger der på stuegulvet, men så kan man lave de forenkledte versioner, som en af pilates-tøserne laver. Hvis man hurtigt vil have et flot og veltrænet vaskebræt, tror jeg, at Winsor Pilates er et rigtig godt bud. Man spænder næsten konstant i de forskellige mavemusklere. Det er ret hårdt, og jeg bliver øm bagefter.

EKSPERTENS VURDERING: - Det gør mig sur, når folk lover mere, end de kan holde, og det gør Winsor Pilates. Denne type træning er ikke den bedste form for styrke- og kredsløbstræning, men den er god for mave- og rygmusklerne og giver også lidt kredsløbs- og smidighedstræning.



EROTISK DANS

Underholdningsværdi: 

Let at gå til: 

Hvor godt virker det: 

HVIS DU ER TIL: Piger, der slanger sig op og ned ad væggen, eller hvis du selv vil udforske dine evner inden for pole dancing og stripperfaget.

DET LOVER DE: At man slipper tankerne og lærer at bevæge sig sensuelt med håret, gulvet, dørkarmen og væggen som hjælpemidler.

TIDSFORBRUG: Halvanden time.

PRIS: 150 kroner pr. gang.

DE DANSER FRÆKT: Teri Hatcher, Carmen Electra, Kate Hudson og Lindsay Lohan

HVORDAN ER DET? Fyre ingen adgang. Vi er til dansetime i erotikkens tegn hos Lone Rasmussen. Der

er kun én ting at sige: slip håret og hæmningerne løs. Det viser sig at være lettere sagt end gjort. I begyndelsen har jeg meget svært ved at få min krop til at bevæge sig lidenskabeligt, men efterhånden bliver det mindre kluntet af den sensuelle musik og instruktørens stemme, der fylder én med rosende ord om, at man er perfekt, som man er. Jeg føler mig godt tilpas, og det er også nødvendigt for at klare næste udfordring - erotisk dans op ad væggen. Væggen har samme funktion som en stripstang. Man slanger sig langsomt op ad den, og håret kastes lidt rundt. På den sexede måde, altså. Du får sved på panden på en anderledes og sjov måde, og som ekstra bonus kan du forkæle det modsatte køn.

EKSPERTENS VURDERING: - Dans er sjov og rigtig god træning, og det erotiske er med til at give det en kreativ drejning. Dans er okay aerobic-træning, men ikke god styrke- eller smidighedstræning. Derfor er det en god idé at kombinere dans med andre træningsformer.

