

Trænger du til at prøve en ny motionsform af? Måske skulle du prøve piloxing.



ALT FOR DAMERNE TESTER

SLANK MED NYE MOTIONSFORMER

Er du til dans, vand, boksning eller behård muskeltræning? Og vil du gerne have en slankere og mere fast krop? ALT for damernes journalist Marie-Louise Truelsen har testet fire nye motionsformer for at finde ud af, hvad der kan give en slank krop i topform.

AF MARIE-LOUISE TRUELSEN. FOTO: ACTIVEAID.DK, SATS, JOHN PETERSEN/JP-FOTOGRAFI.

PILOXING

Hvad er det?

Stjerner som Kirsten Dunst og Hillary Duff dyrker det, og piloxing er da også kendt fra Hollywood, hvor den svenske danser Viveca Jensen ønskede at udvikle en træningsform, der skulle bygge på en sund krop, men også styrke selvværdet. Piloxing er et miks af pilates og boksning, hvor du får udholdenhed og hurtighed fra boksning samt bevægelighed og styrke fra pilates.

Hvad kan det?

Piloxing øger din forbrænding og bidrager til at styrke kernemuskulaturen. Det giver både mulighed for vægttab og toning af kroppen i én og samme pakke. Du kommer kort sagt i „stjerneform“ som de kendte i Hollywood.

PIILATES
OG
BOKSNING
I SAMME
SLAG



Hvordan føles det i praksis?

Lidt som gammeldags high-impact aerobic tilført bokseattitude på den fede måde. Det er sjovt at få lov til at slå ud efter en potentiel modstander, og instruktøren samt flere på holdet havde vægthandsker a la Powergloves på for at øge effektiviteten, hvilket jo så vil give endnu mere sved på panden og avav i armene. Der er mere boksning end pilates over det, ikke mindst fordi musikken kører for fuldt drøn hele tiden.

Du vil kunne lide denne motionsform, hvis...

...du kan lide høj, pulserende musik og fuld knald på i en time.

Vi testede Piloxing hos SATS i Hvidovre.

NÅR
KROPPEN
SKAL
TONES



form, der i samme grad tager fat i så mange muskler på så effektiv en måde. Du bestemmer selv, hvor hårdt du træner, idet belastningen i øvelserne udelukkende afhænger af, hvor meget kropsvægt, du bruger.

TRX SUSPENSION TRAINING

Hvad er det?

TRX Suspension Training er en ikke-elastiske seler med håndtag, som er udviklet af en fyr fra US Navy Seals, der ville have et træningsredskab, som han kunne tage med sig, og som kunne træne hele kroppen.

Hvad kan det?

TRX-seler kan træne hele din krop på 15-20 minutter. Både stabilitet, fleksibilitet, balance, styrke og core trænes i alle øvelser. Det helt smarte ved selerne er, at du kan bruge dem alle steder. Tag dem med på løbeturen og smæk dem op omkring en gren, og du har et perfekt udendørs træningscenter. Vil du helst træne indenfor, kan du gøre det i et center, der har udstyret, eller sætte det op hjemme i stuen. Enten med en krog i loftet eller med et smart døranker, der lige kan sættes hen over en dør. Og vupti – selerne er klar.

Hvordan føles det i praksis?

Svaret er kort og godt: Det føles HÅRDT! Efter en prøvetime i selerne var min krop banket helt igennem på alle etager, og i tre dage bagefter var jeg om alle steder – på den gode måde. Jeg har aldrig prøvet en

Du vil kunne lide denne motionsform, hvis...

...du kan lide at træne hårdt og kort, og hvis målet med træningen er at stramme en slap og slasket krop op. Du bliver virkelig tonet og kommer dermed til at se slankere ud.

Vi testede TRX-selerne med personlig træner Ida Krak i Well-Come Fitness i Hellerup. Selerne kan købes på Activeaid.dk, hvor du også kan se en video med øvelseseksempler.

BHANGRA

Hvad er det?

Bhangra er indisk dans, der er mere end 500 år gammel, og oprindeligt blev udført af bønder, når de skulle fejre høsten. I dag er dansen ved at blive populær på verdensplan, ikke mindst på grund af den glade og energiske bhanganmusik.

Hvad kan det?

Instruktøren, Imtiaz, fortalte, at man forbrænder omkring 600 kalorier i timen ved at danse Bhangra, hvilket gør det til en ret intensiv fatburner. Du bevæger hele kroppen, ja selv hovedet, som hele tiden rykkes aktivt fra side til side, og dansen stiller også krav til en vis evne for at koordinere arme og ben!

Hvordan føles det i praksis?

Rigtigt, rigtigt sjovt! Og temmeligt sveddryppende. Jeg dansede i halvanden time, og bagefter så mit hår ud, som om jeg allerede HAVDE taget bad! Det var skægt at danse til noget helt anderledes musik, som bragte det feminine frem i både håndbevægelser og trin. Når det er sagt, så så det nok meget lidt feminint ud, men hvad gør det, når man knækker sammen af grin imens.

Du vil kunne lide denne motionsform, hvis...

...du kan lide at danse og prøve noget helt anderledes. Og hvis du er vild med at have det sjovt, når du træner.

Vi testede Bhangra med Imtiaz Bagum, se mere på Bhangra-beats.dk. Tak til Well-Come Fitness i Hellerup, som lagde lokaler til.

DANS DIG
GLAD OG
TYND



AQUA ZUMBA

Hvad er det?

Aqua Zumba er helt enkelt Zumba i vand. Musikken er latinrytmer som til „rigtig“ Zumba, men trinene er simple, fordi det ganske enkelt ikke er muligt at lave meget svære serier i vand.

Hvad kan det?

Det skulle være muligt at forbrænde ca. 250-300 kalorier på en time, vel og mærke uden at få sved på panden. Vandmodstanden gør, at du får trænet ekstra, uden at du rigtigt mærker det. Aqua Zumba er helt genialt som motion, hvis du vejer for meget og gerne vil i gang med træning uden at belaste kroppen.

Hvordan føles det i praksis?

Jeg plejer at storsvede til alle former for træning, men det sker ikke her. Jeg bliver varm, men på en meget rar måde. Det er lidt svært at følge musikens rytmer pga. vandet, så det ser nok ikke specielt yndefuldt ud. Men hvem bekymrer sig også om det?

Du vil kunne lide denne motionsform, hvis...

...du kan lide vand og ikke gider at svede, når du træner. Aqua Zumba er også genialt, hvis du er skadet og skal passe på led og sener, for vandet bærer jo en stor del af din vægt. To gode tip: Hav evt. bomuldsstrømper på i vandet, så står du lidt bedre fast. Og sørg for en badedragt eller bikini, der har god støtte til barmen!

Vi testede Aqua Zumba hos SATS i Kildeskovshallen, Gentofte.

Skal du have gang i forbrændingen? Find nye måder at gøre det på på ALTFordmanerne.dk.

