

## 5

## Elektrodetraining

**Hvad:** EMS-træning, elektrisk muskelstimulation kombineret med enkle træningsøvelser.

**For hvem:** Dig, der mangler timer i døgnnet, men som vil have den der bagdel!

**Hvorfor:** En "EMS-time" tager kun 20 minutter på uret, men træningseffekten svarer til tre timers bodytoning. Det er i sig selv tillukkende, og dertil kommer, at du træner alene med en personlig træner eller på hold med højst to, så du er sikker på at lave øvelserne rigtigt. Hygienen er i top, så du slipper for at overtage svedige vægte og maskiner fra andre.

**Hvordan:** Det føles lidt som at tage vådragt på, da jeg bliver bedt om at iføre mig skiundertøj og udenpå det tager en fugtig vest med elektroder på. EMS står for Elektrisk Muskel Stimulation, som er velkendt inden for genoptræning og fysioterapi, men som man har opdaget også har stor effekt på almindelig træning. Det bliver simpelthen ti gange mere effektivt. Alene derfor strammer jeg også den tilhørende vest lidt ekstra, så

strømmen fra EMS-apparatet bliver overført til musklerne i overarme og mave, bryst, balder og lår. Min træner er god til at forklare, hvad jeg skal lave, for ud over at musklerne får "strøm", laver du selv knæbøjninger og andre velkendte øvelser undervejs. Det sidrer, og jeg kan godt forstå, at min gravide veninde og folk med hjerteproblemer frarådes at træne EMS uden at tale med lægen først. Og hvis træningsømheden kan bruges som pejlemærke for effektivitet, er det her supereffektivt.

**Hvor og hvornår:** EMS Bodypower i Hellerup. Se mere på [Emsbodypower.dk](http://Emsbodypower.dk).

**Hvor meget:** Det koster 250 kr. for en prøvetime og 1.600 kr. for medlemskab, der inkluderer træningstøj, chipkort til registrering, kropsanalyser og en rapport.

■ Julie Brandt testede.

## 6

## Kundalini-yoga

**Hvad:** Kundalini er en dynamisk form for yoga, som består af både krops- og åndedrætsøvelser, afspænding, meditation og mantra. Alle kan være med, uanset alder og smidighed.

**For hvem:** Dig, som har brug for at slippe tankerne og få bedre balance mellem krop og sind.

**Hvorfor:** En stor del af timen foregår med lukkede øjne, så man ikke behøver at forholde sig til de andre i rummet, og man har nemmere ved at slippe tankerne. Yogaen arbejder med at skabe balance i kroppen, så man sover bedre og føler sig mindre stresset. Øvelserne skaber energi til hele kroppen og de indre organer.

**Hvordan:** Undervisningslokalet har en stor glasfacade direkte ud til skoven,

så træerne gror nærmest helt ind i det lille yogalokale, hvor vi sidder i skrædderstilling og begynder med at få ro på åndedrættet. Bagefter laver vi forskellige øvelser med skiftevis arme, ben og åndedræt. Det lyder legende let, men kroppen bliver i den grad sat på arbejde, samtidig med, at sindet udfordres. Mellem øvelserne holdes korte pauser, energien strømmer rundt i kroppen, og jeg får styr på tanker, der ellers farer forvildet rundt. Timen slutter med afspænding og meditation, som er undervisningens højdepunkt og hvor man virkelig mærker yogaens godgørende effekt på krop og sjæl.

**Hvor og hvornår:** Kurhotel Skodsborg har kundalini-yoga på programmet to gange om ugen. Instruktør Lone Hunæus er en af de første kundalini-yogalærere i Danmark og er uddannet i Göteborg. Se [Skodsborg.dk](http://Skodsborg.dk).

**Hvor meget:** 10-tursklippekort koster 1.500 kr.

■ Tina Nikolaisen testede.

## 7

## Yoga reformer

**Hvad:** Yoga Reformer mby. Du laver klassiske yogaøvelser på en pilates reformer, som er en træningsmaskine, der normalt bliver brugt til pilatesøvelser.

**For hvem:** Dig, der gerne vil have lidt mere tempo på din yoga - og udfordre core og balance ekstra.

**Hvorfor:** Det er en velbevaret hemmelighed, at reformeren egner sig fortrinligt til yoga. Den tilfører det samme element af balance og styrke som f.eks. SUP-yoga, hvor man laver yoga på vandet, mens man balancerer på et board. Du kan løfte dine yogakompetencer markant, og hvis det ikke lokker, så ...?



**Hvordan:** Yoga + pilates? Er det mon et godt mix? Umiddelbart tror man det ikke, eftersom udøverne af hhv. yoga og pilates typisk har travlt med at fortælle, hvor forskellig yoga og pilates grundlæggende er. Men yogalærer Malene Bak har forstået at bruge mange års erfaring fra yoga på reformeren, så de to blander rigtigt fint i de 60 minutters flow. Takket være modstanden fra reformeren og stroppe kommer man dybt ud i stillingerne. Vi lægger ud med åndedrætsøvelser for at finde en rolig rytme. I vinyasa-yoga, som er den, vi dyrker i dag, glider øvelserne nemlig over i hinanden lidt som en dans, hvilket faktisk fungerer fint på maskinen. Øvelserne "hundestræk" og "trikonasana" får lige 10 procent ekstra, så sveden hagler af kroppen. Vi slutter af med stræk af haser og inderlår.

**Hvor og hvornår:** Du kan træne yoga på reformer hos Powerhouse Cph. Se desuden [Bak7yoga.dk](http://Bak7yoga.dk) og [Freespirit.dk](http://Freespirit.dk).

**Hvor meget:** 129 kr. for en time og 1.099 kr. for 10 klip hos Free Spirit.

■ Christina Bølling testede.