

Er det mon en mavemuskel?



Kan pilates gøre mig til en bedre løber?



PERSONLIG PILATESTRÆNING

...er ikke billigt, men hver en krone værd, hvis du spørger ALT for damernes testperson. Og så gør det jo heller ikke noget, at du kan medbringe din baby til træningen, uden at det er til besvær.

ALT for damerne prøvede pilates hos pilatesekspert Hanna Dalsgaard, der ejer PilatesDK og Intelligent Health, Ringstedgade 7 i København. PilatesDK er specialister i individuel træning og tager udgangspunkt i dine behov, og hvad du gerne vil opnå med din træning.

PilatesDK har undervisning på små hold, enetimer og kostforløb, hvor der arbejdes med kroppen som helhed. En enetime med Hanna Dalsgaard koster 850 kr., ti enetimer koster 7.500 kr. Du kan også bestille trænings-dvd'en "Intensiv pilates-

træning niveau 1,2, & 3" med Hanna Dalsgaard fra 159 kr. og få mere information på Pilatesdk.com og Intelligent-health.dk.

Og bliver du endnu mere vild med



pilates, er Hanna Dalsgaard også eneste udbyder i Skandinavien af instruktørdannelsen i Body Control Pilates.

2-3 timer om ugen træner jeg sammen med Hanna.



1STK. SPÆNDSTIG KROP, JA TAK!

Kan du forvandle et slattent, fedtfuldt jeg-har-nærmest-lige-født-barn-nummer-to-korpus til en sportstrænet krop på 4 måneder? Og kan du samtidig motivere korpussets ejer til at træne uden at kede sig voldsomt undervejs? Svaret blev et rungende ja, da ALT for damernes chefredaktør Camilla Frank – med en baby som tilskuer – afprøvede pilates med fokus på styrketræning.

AF CAMILLA FRANK. FOTO: FLEMMING GERNYX.

”Vildt, du ser så spændstig ud! Og hvad er det på din arm? En muskel?”

Min ellers flinke frisør havde svært ved at styre sit let skingre tonefald, da hun med et begejstret udtryk i ansigtigt kneb sammen om min ene overarm og nikkede anerkennende.

”Det er da en muskel, det her”, konstaterede hun og ville vide, hvor jeg havde fået den fra.

Svaret er ret enkelt: Den er blevet lavet til pilates.

Men lad mig først tage dig med 6-7 måneder tilbage i tiden. Til efteråret sidste år, hvor jeg lige havde født min søn nummer to, Du,

der har født, vil vide, at det gør noget ved din krop at bære rundt på et andet menneske i 38 uger. I andre kan bare forsøge at visualisere en krop, hvor alt, hvad der kan hænge, hænger en anelse mere, end man i bund og grund synes er rart. Og ja, selvfølgelig er det smukt og naturligt at føde og smukt og naturligt, at det kan ses på kroppen. Men det er altså også virkelig behageligt at være tilpas i sin krop. Den følelse savnede jeg efter fødsel nummer to. Jeg er allerede ganske begejstret for at løbe, men det er ikke en sportsgren, der udretter mirakler for andre muskler end dem, du finder i dine ben. Desuden viste drengebaby nummer to sig hurtigt at være noget af en tyrann med sine manglende sovevaner – med andre ord: Jeg havde i den grad brug for en sportsgren, der kunne stramme mig op.

Jeg fik pilates. Og min fantastiske personlige træner, pilateseksperten Hanna Dalsgard. Og jeg fik i tilgift en krop fuld af muskler, jeg aldrig nogensinde har set før, og som jeg ikke anede, jeg havde. Jeg fik evnen til at holde mig vågen hele dagen på trods af, at jeg på en heldig nat kun sov 3 timer i 30 minutters intervaller. Og så fik jeg et bedre humør. Sur og tvær kunne jeg lusse ind ad døren til pilates og efter en times træning forlade stedet igen med noget, der følte som en ny personlighed. Ikke dårligt, synes jeg.

”Det vildeste er, at det føles, som om jeg overhovedet ikke laver noget”

Oktober 2011: Begyndelsen Baby nr. 2 er ude af kroppen, og kroppen trænger til at bevæge sig. Jeg er så småt begyndt at løbe igen, men min krop er vant til at løbe, og der finder ligesom ikke rigtigt nogen opstramning sted, mens jeg løber. Og så skal det være til foråret, jeg gennemfører mit første maraton.

”Du kan passende afprøve noget pilates som efter fødsels-træning,” siger ALT for damernes sundhedsredaktør.

Jeg har gået til pilates før. En del gange faktisk. Til de første timer er jeg svært begejstret. Det er

skægt og ikke så svært, selvom man er typen, der konsekvent strækker højre ben, når man er blevet bedt om at strække venstre. Men så begynder jeg typisk at kede mig. Specielt når timerne bliver ens, og man

med 99,9% sikkerhed kan forudse, hvilken øvelse der venter lige om hjørnet. Nuvel. Jeg skal have enetimer hos min nye pilatesstræner, og hun har bedt mig om at afsætte 3-4 timer til vores første møde. Gisp. Heldigvis viser det sig, at jeg ikke skal udføre ret meget pilates i alle de timer. Jeg skal undersøges. Måles mærkelige steder, vejes med en fod på hver sin vægt (sjovt nok vejer jeg ved første times start 2,5 kg mere i den ene side af kroppen end den anden – allerede efter første træning er forskellen

Fortsættes næste side

Jubiii, en hoppebold...



nede på et halvt kilo). Hanna Dalsgard – som min smukke træner hedder, og hvis du ikke allerede har gættet det, så lad mig bare med det samme afsløre, at jeg hurtigt blev voldsomt pjattet med hende – skal have et program, der passer til mig og tager udgangspunkt i mit mål med træningen. "Jeg vil gerne kunne lave mit livs første arm-bøjning," begynder jeg. "Jeg vil gerne have en synlig muskel," siger jeg også. "Og jeg vil gerne kunne gennemføre det maratonløb, som jeg to gange ikke har kunnet på grund af skader og graviditet." "Aha," siger Hanna. Da timerne er gået, siger hun også, at jeg er skæv i kroppen – ligesom mange mennesker med et skrivetbordsarbejde er, at jeg har hypermobile led og derfor nemt kan få løbeskader, fordi jeg altid slider på de samme muskler, og at det ville være smart, hvis jeg kunne stabilisere mit blodsukker løbende gennem dagen i stedet for at kædespise kager og flødeboller hver eftermiddag og aften.

Januar 2012: Halvvejs

Pilates er min nye religion. Min kæreste kalder mig besat. Og jeg træner sammen med Hanna 2-3 timer pr. uge. Med baby Samuel som tilskuer. Vi laver hele tiden nye øvelser – eller sådan føles det i hvert fald, når man er helt almindelig og ikke har taget

så mange pilates-uddannelser, at man kan "narre" sine elever til at tro, at de hele tiden laver noget nyt.

"Kan du kende denne her øvelse," spørger Hanna nogle gange, men det kan jeg faktisk aldrig. Alt kræver min fulde koncentration hele tiden. Jeg sveder. Mine muskler ryster, når de bliver tvunget ud i endnu en øvelse. Og det hele foregår stille og roligt, mens den ene time efter den anden flyver af sted. "...og det vildeste er, at det føles, som om jeg overhovedet ikke laver noget. Jeg bevæger mig jo nærmest ikke," skriver jeg blandt andet i en sms til en af de (mange) i omgangskredsen, som jeg lovpriser mine pilatesoplevelser overfor. På løbebåndet – der kan jeg træne med babyen i sin lift, gerne sovende, ved siden af – bliver mine tider bedre og bedre, og jeg kan starte i et tempo, der er noget hurtigere, end jeg kunne, inden jeg blev gravid. Ikke dårligt, siger jeg til mig selv (og en hel del andre, må jeg indrømme). På nuværende tidspunkt er du muligvis ved at være en anelse træt af at læse mine lovprisninger af pilates. Men det bliver værre.

"Jeg kan tage 12 (!) arm-bøjninger, og jeg er stadig vild med pilates"

Marts 2012: I mål

En dag får jeg massage. Lige efter pilates-træningen bliver jeg anbragt på en lidt hård flamingo-"pølse" – "så træner vi balance, imens du slapper af" – og så tager Hanna fat på mine infiltrationer. Jo, jeg var godt klar over, jeg havde nogen af dem. Men mængden. Og dybden. Det kom bag på mig. Hannas massageteknik har intet at gøre med den, du måske også har prøvet på behagelig vis i en skønhedssalon. Neuro Muscular Treatment, som er den, Hanna kan, arbejder i den grad med dine muskler, og det kan gøre en anelse ondt. Måske fordi det virker. Efter første gang er min ryg gloende varm, og om aftenen føles det, som om jeg har fået pisk. Men infiltrationerne er væk, og jeg kan roligt sige, at jeg aldrig har oplevet noget lignende.

I pilatesstudiet nærmer vi os slutningen. Min barsel og dermed mine enetimer er snart forbi, og nu skal jeg selv arbejde videre med det program, Hanna har sammensat specielt til mig. Nu ved jeg, at det aldrig tidligere er lykkedes mig at gennemføre så meget som en enkelt lillebitte trænings-dvd derhjemme, så det er med en vis skepsis, jeg tager imod de

udprintede instruktioner. I dag – 1 måned efter min sidste pilates-timer – er det stadig ikke lykkedes mig at finde tid til at lave hele programmet. Men noget er alligevel anderledes. Jeg laver mine to pilates-styrketrænings-øvelser, "der vækker hele nervesystemet", hver gang, inden jeg løber. Jeg kan tage 12(!) arm-bøjninger, og jeg er stadig – hvilket overrasker mig mest af alt – vild med pilates. Ja, det er en eksklusiv sport, men har du et mål og et fokus med din træning, er det alle pengene værd. Ti enetimer i pilates eller (endnu) en ny designertaske? Jeg ved godt, hvad jeg ønsker mig. ●

Træn bedre med slik... Hvis du gerne vil vide, hvordan det kan lade sig gøre, så klik ind på ALTFordamerne.dk.