



3. Tabata reformer

Hvor: POWERHOUSE CPH, Dampfærgevej 8, 1. sal, Pakhus 12, København Ø **Pris:** Klippekort og månedskontingent ca. 100 kr./time
Bonus: Gratis prøvetime. Tilmelding på powerhouse.dk

Tabata reformer er en fusion mellem klassisk reformerpilates og træningsformen tabata. Den klassiske reformerpilates er en relativt mild form for træning, der foregår på en maskine, der består af fjedre, stropper, en glidende vogn samt en fodbarre. Øvelserne foregår med egen kropsvægt samt modstand fra fjedrene og træner hele kroppen i et dynamisk flow med særligt fokus på din core. Tabata-konceptet er pulstræning i intervaller a 20 sekunder med 10 sekunders pause. Mikser du de to koncepter, får du, ifølge Jan Svensson, en af medejerne af Powerhouse CPH, “en time, hvor du får trænet hele kroppen igennem med en række relativt skånsomme øvelser, samtidig med at du lige får spicet det hele lidt op med en række hardcore pulsøvelser, så du kommer i bedre form og får forbrændt nogle rigtig gode kalorier.”

Timen er bygget op som en almindelig reformertime, hvor du kører en række øvelser i et flow afbrudt af tre tabatapas af fire minutters

varighed bestående af otte runders intervaller a 20 sekunder fuld gas med 10 sekunders pause imellem hver øvelse. I løbet af timen når du derfor igennem alt fra pilatesklassikerne som planken og pilates 100 til de mere crossfitinspirerede øvelser som squat jumps og burpees. Størstedelen af timen foregår i et relativt roligt tempo, som alle kan være med på. Det er derfor en oplagt time til nybegynderen, den skadesramte, ældre eller pilatesfanen, der ønsker en lidt mere hardcore time, hvor pulsen også kommer helt op at ringe.

Bedømmelse:

CARDIO: ♥ ♥ ♥

STYRKE: ♥ ♥ ♥

SMIDIGHED: ♥ ♥ ♥ ♥



4. Trx-heat

Hvor: b:fit by Zeenta, Finderupvej 3, Aarhus C

Pris: Klippekort, månedskort og årskort ca. 75-100 kr./time

Bonus: Gratis prøvetime

Hos b:fit by Zeenta har de fusioneret den moderne slyngetræning i TRX (Total Body Resistance Training eXercise) med det hypede