



FOTO: VIDAR RUUD/NTB SCANPIX

Hot Bikramyoga forbrenner 700 -1.000 kalorier på en økt:

# - Trener kroppen til å fungere bedre

31. desember 2013 bestemte PwC-revisor Joachim Skibenes seg for å bytte ut dressen med treningstøy på heltid. Han har ikke angret siden.

**Første time på** Skibenes' og kjærestens treningsstudio, Hot Bikramyoga på Ramstadsletta ved Høvik i Bærum, var 1. nyttårsdag, den 1. januar 2014. Til tross for at det var dagen etter nyttårsaftnen, møtte hele 38 entusiastiske kunder opp til treningstimen.

- Det var helt tydelig at mange i Bærum hadde hørt om Bikramyoga og ivret etter å prøve. Den første måneden hadde vi solgt 40 årskort, og dette til mange som knapt hadde gjort yoga før. Nå etter 11 måneder har vi ca. 1.300 kunder i måneden, sier Skibenes.

## Fra PwC-dress til yogashorts

Han forteller at det var på slutten av økonomistudier i Australia i 2004 at han for alvor fikk øynene opp for yoga og Bikramyoga. Det som i utgangspunktet skulle være en "annerledes" hobby, ble en altoppslukende interesse.

- Bikramyoga var den hardeste fysiske treningen jeg noen gang har gjort, samtidig som den gav meg ro i sinnet. Dette måtte jeg finne mer ut av, forteller Skibenes og fortsetter:

- Jeg utsatte oppstarten av revisorjobben i PwC London med ett år og tilbragte tid i Dublin, Paris og Los Angeles for å bli Bikramyoga-instruktor.

Tilbake i London fikk han jobb på et yogastudio, hvor han holdt fem klasser

**PENGER OG MAKT:** - Jeg skjønte at det viktigste man har i livet er helse, og at uten helse har man ingenting.

i uken ved siden av lange dager som revisor for banker under finanskrisen.

- Uansett hvor sliten jeg var etter timer foran PCen, hadde jeg alltid energi å gi til kundene på kvelden. Det var en deilig kontrast å gå fra møter med seriøse folk i dress til å være i yogasalen med folk som ivret etter å bli en bedre versjon av seg selv. Studioet lå midt i City og var fullt av folk som meg selv; dresskledde mennesker som ønsket å komme seg bort fra konkurranse og stress, og som så på Bikramyoga som en reset-knapp der de 90 minutter senere kunne komme ut som et nytt menneske, forteller Skibenes.

## - Uten helse har man ingenting

Han forteller at han i næringslivet så mennesker som hadde både penger og makt, men som hadde ofret helsen sin på veien.

- Jeg skjønte at det viktigste man har i livet er helse, og at uten helse har man ingenting. Den innsikten, kombinert med min klokkeitro på Bikramyoga, førte til ideen om en dag å legge dressen på hylla, og introdusere Bærum-folket for Bikramyoga.

Skibenes flyttet tilbake til Oslo i 2012, og møtte Tonje Høyberget. Hun var heller ikke fremmed for yoga, den gang Ashtanga-yoga, men fikk fort øynene opp for Bikramyoga, og sammen bestemte paret seg for å åpne et yogastudio,

- 2013 gikk stort sett med til PwC på dagen og å planlegge yogastudio på

kvelden, forteller Skibenes. Nå har Hot Bikramyoga holdt åpent i 11 måneder.

## Ikke bare Bærumsfruer

Blant de 1.300 kundene som er innom studiet i måneden er det alt av aldre, yrker og interesser.

- På forhånd snakket alle til oss om disse Bærum-fruene som vi kom til å tiltrekke, men vi ble overrasket over hvor ulike kundene er. Mange av de kvinnelige kundene har også klart å lokke med mennene sine. Etter mye masing får de overbevist dem om at Bikramyoga ikke er rolig og alternativt. Gjennomsvette og utkjørte etter økten blir mange av mennene frelst, forteller Skibenes.

Blant kundene er 25 prosent menn, 50 prosent er eldre enn 43 år, 15 prosent er over 60 år og studioets eldste kunde er 77 år gammel.

- Av yrke er det alt fra finansmenn som trener klokken 06.30 før de drar på jobb, til kunstnere og kampsportutøvere, forteller yoga-gründeren.

## Effektiv oppladning til Birken

Skibenes forteller at Norge ligger gjelder år bak London når det kommer til utbredelsen av yoga. Men er glad for å se at også nordmenn har forstått at yoga er med på å hjelpe kroppen med å fungere bedre.

- Vi opplever blant annet at kunder synes Bikramyoga er en effektiv måte å forberede seg til Birken på. Med sterke og fleksible muskler legges det

## - Fysisk og psykisk vedlikehold



Partner i Deloitte Consulting, Andreas Brattlund Klein, ble introdusert til Hot Bikramyoga gjennom sin kone. Etter tre måneder har det blitt en fast del av treningshverdagen hans, som i tillegg består av karate, litt cardio- og noe styrketrening.

- *Hvorfor nettopp Bikramyoga?*

- Det er en kombinasjon av mange ting. For karaten er dette en fantastisk måte å få økt balanse på, indre ro og ikke minst øke bevegeligheten i kroppen. Takket være varmen slipper jeg de tradisjonelle "smertene" som aktiv tøying ofte fører med seg.

- I tillegg er det en kjempefin kombinasjon av kondisjon, utholdenhet og statisk trening. Man føler at man får rensset kroppen med den ekstreme svettingen, sier Klein, og sikter til at Bikram-temperaturen får fart på sakene.

- Etter en økt er jeg som regel helt utslitt, men samtidig kjenner jeg at kroppen har fått tilført masse energi, forteller han.

I tillegg til at han trener fast sammen sin kone, har også svigerforeldrene hevet seg med.

- *Hva føler du at du oppnår med treningen?*

- Enkelt og greit: fysisk og psykisk vedlikehold og utvikling av kropp og sinn.

## Dette er Bikramyoga

- En klasse består av 26 øvelser, det utføres to sett av hver øvelse, og totalt varer treningen 90 minutter.
- Yogaen utføres i et rom der det er 40 varmegrader.
- Sekvensen ble satt sammen av Bikram Choudhury på 1960-tallet. Samtidig fant han opp konseptet om å gjøre yoga i et oppvarmet rom. Tanken var å etterligne de naturlige forholdene han hadde i sin hjemby Calcutta i India.
- Det finnes i dag ca. 550 Bikramyoga-studioer over hele verden som underviser i disse 26 øvelsene.
- Priser fra 225 kroner for drop-in, 1.090 kroner for månedskort eller 10.900 kroner for årskort.

til rette for riktig stilling og god bevegelse i leddene. Dette minimerer risikoen for skade ved lange økter på ski og sykkel.

- *Hva er fordelene ved denne typen yoga?*

- Man tar seg helt ut i timen, samtidig som man har masse energi etterpå. I yoga er ikke målet bare å komme seg forrest mulig fra A til B, men å ivareta seg selv best mulig i prosessen. Instruksjonene inneholder mye fokus på at man har riktig stilling i leddene. Øvelsene er i utgangspunktet intense og stressende for kroppen, men ved hjelp av kontrollert pust og muskelbevegelser bevarer man roen i kroppen, sier Skibenes. - Vi lærer oss å gjøre stressende aktiviteter uten å bli stresset, noe man ser at også hjelper til med å takle stress i hverdagen.

### Trener hele kroppen

Bikramyoga er en yogaform som gjøres gjennom 26 øvelser i til sammen 90 minutter i et rom som holder 40 grader.

- Etter en lang arbeidsdag oppfatter mange yogatimen som å trykke på en reset-knapp, og man kommer ut som et nytt menneske, sier Skibenes.

Gjennom økten blir man pepret med informasjon om hva man skal gjøre i øvelsene, og øvelsene utfyller hverandre for å trene hele kroppen. Og til tross for at øvelsene er fysisk krevende, hjelper en rolig pust og kontrollerte bevegelser deg til å finne en indre ro.

- Hver muskel blir strukket og styrket, noe som igjen gjør dem i bedre posisjon til å utfylle sin funksjon, som er å legge til rette for riktig stilling og god bevegelse i leddene. Videre reguleres nervesystemet som hjelper oss med å gi slipp på stress, forteller Skibenes.

- Å puste riktig vektlegges i stor grad, noe som igjen bidrar til ro og energi i kroppen, i tillegg økes sirkulasjonen systematisk til forskjellige deler

av kroppen gjennom hele timen.

### Effektiv fettbrenner

Alt dette bidrar til at kroppen fungerer bedre fysisk, noe som igjen gjør at vi fungerer bedre mentalt og er i bedre emosjonell balanse, skal vi tro Skibenes.

Det at man også brenner mellom 700 og 1.000 kalorier i løpet av en 90 minutters klasse, er ikke til å kimse av.

- Pulsen vil i snitt ligge på 60-70 prosent av maksimal kapasitet, som er kjent som det optimale nivået for å brenne fett, forteller Skibenes.

- *Hvilke fordeler er det ellers ved å trene i varmen?*

- Først og fremst gjør varmen at musklene blir ordentlig varmet opp, slik at man kan komme dypere inn i øvelsene uten å skade seg. Varmen er grunnen til at selv våre stiveste kunder opplever at de får til noe i hver øvelse, forteller yogainstruktøren.

- Ellers er det gjort mange studier som tyder på at når kroppen er akklimatisert til varme, genererer musklene energi mer effektivt og med mindre avfallsstoffer, noe som igjen gjør at man blir mindre støl.

I dag har Hot Bikramyoga på Høvik i snitt ca. 20 kunder pr. klasse, men Skibenes forteller at kapasiteten er mer enn det dobbelte.

- Fokus fremover blir å fortsette å spre budskapet om at yoga er et veldig effektivt redskap for å få en mer velfungerende kropp. Vi har også veldig lyst til å jobbe mer med idrettsutøvere, som for eksempel fotballspillere. Fotballspillere er sterke som okser, men stive som stokker. Konsekvensen er at de så altfor lett får strekk- og slitasjeskader. Bikramyoga vil gi mer fleksible muskler, som igjen gir bedre bevegelse og beskytter mot skader.

Eline Hvamstad

eline.hvamstad@hegnar.no