

NY HOT TRENINGSTREND I 40 VARMEGRADER



**HET I TOPPEN
MYK I KROPPEN**

Kroppsakrobat:
Svetten siler når Martin Andersson (52) danderer den myke kroppen sin i stillinger du ikke ante var mulig å gjennomføre.





Full strekk. I «Buen» bruker Martin Andersson styrken i rygg-, lår- og leggmuskulatur for å heve bryst og hode fra matten, slik at kroppen formes som en stram bue. Magemusklene strekkes og styrkes.

Lokalet holder 40 varmegrader og har 40 prosent luftfuktighet når Martin Andersson trener. Det går bokstavelig talt hett for seg når han skal gjennom 26 øvelser på halvannen time.

- Det blir mye svetting. Det renner. Men det er så vanvittig bra etterpå, sier Andersson og lukker opp døren til treningsrommet hos Bikram Yoga Oslo.

- Det er en fantastisk god følelse når du er ferdig, og du føler deg helt rensset, sier han.

Heten og fuktigheten slår mot deg. Anderson legger matten lengst frem mot speilet og podiet der instruktøren skal stå. Han plasserer et håndkle slik at det ligger godt på matten, og legger seg ned.

KONSENTRASJON OG STYRKE

52-åringen er en av stadig flere som har kastet seg på den hete treningstrenden. Nå pendler han fra Ås fire ganger i uken for å trene.

Det store lyse rommet fylles med folk denne morgenen. 20 kvinner og tre menn er klare for 90 minutter med dyp kon-

centrasjon, styrke og mye svette

TEKST:

MARTE IREN KRISTENSEN

FOTO:

ELIN HØYLAND

Trakk på fingrene dine. Strekk deg ned mot gulvet... Strekk opp – rør taket



Bikramyoga

Bikramyoga er en yogaform utviklet av Bikram Choudhury på begynnelsen av 1970-tallet. Treningen varer i 90 minutter og består av 26 positurer og to pusteøvelser. Den største forskjellen fra klassisk yoga, er at øvelsene utføres i et 40 grader varmt rom med 40 prosent luftfuktighet. Dette gjør at pulsen økes og du får et optimalt oksygenopptak. Varmen gjør at du minsker risikoen for skader i muskler og ledd. Samtidig får musklene bedre yteevne ved hjelp av varmen.



- Slapp av i skuldrene...Alduene opp på innpust. Apne lunge-
ne. Strekk opp - opp, og der, pust ut. Hodet bakover, se bak-
over. Jo langsommere du gjør det, jo bedre for deg, fortsetter
hun.

PUST OG SVETTE

Øvelsen gjentas. Det pus-
tes dypt i salen. Etter få
minutter er de første
svetteperlene synlige på
huden. Martin Andersson
bøyer kroppen i en bue
bakover. Han er utrolig
myk, og klarer å se bakover
i rommet. Ansiktet hans
har fått en rødlig farge nå.
Svetten drypper.

- Trakk på fingrene dine.
Strekk deg ned mot gul-
vet... Strekk opp - rør
taket. Pust inn energi, sier
instruktøren med myk,
behagelig og samtidig
bestemt stemme.

- Gjør deg løs. Pust.
Svetten drypper ikke nå.
Den renner. Anderssons
lille svarte shorts - det



Mental styrke. Stående på en fot,
plasseres den andre på motsatt
lår, før Andersson rolig setter seg
ned. Balanse, konsentrasjon og
styrke i god kombinasjon.



TEKST:
MARTE IREN KRISTENSEN
FOTO:
ELIN HØYLAND

Trakk på
fingrene dine.
Strekk deg ned mot
gulvet... Strekk opp -
rør taket



Bikramyoga

Bikramyoga er en yogaform
utviklet av Bikram Cho-
udhury på begynnelsen av
1970-tallet. Treningen varer
i 90 minutter og består av 26
positurer og to pusteøvelser.
Den største forskjellen fra
klassisk yoga, er at øvelsene
utføres i et 40 grader varmt
rom med 40 prosent luftfuk-
tighet. Dette gjør at pulsen
økes og du får et optimalt
oksygenopptak. Varmen gjør
at du minsker risikoen for
skader i muskler og ledd.
Samtidig får musklene bedre
yteevne ved hjelp av varmen.

eneste han har på seg - er gjennomvåt.

«IKKE GI OPP»

- Nå skal vi over på styrke. Stående hode til kne. Venstre fot godt ned i matten. Løft høyre fot - strekk og lås kneet. Kneet skal styrkes. Målet er å opprettholde det til du dør, fortsetter instruktør Møllen.

- Så lenge du prøver, får du til det kroppen din skal ha. Ikke gi opp. Pust inn - og strekk opp, fortsetter hun.

Martin Andersson står nå på et klissvått håndkle. Den allerede høye luktigheten i rommet blandes med svetten fra de varme kroppene. Sitter du tett nok kan du høre at det drypper.

- Nå er vi halvveis. Du er på toppen av fjellet. Nå skal vi åpne lunger og hjerte. Pust inn - pust ut. Slipp alt, sier instruktøren.

Resten av den faste rekken med øvelser gjennomføres. De 90 minuttene avsluttes med å ligge flatt på matten i en kort periode. Så er dagens trening over.

- Jeg har definitivt kommet for å bli. Dette fungerer så bra for meg, sier Martin Andersson.

- Det er noe med hele pakka. Du føler at du får trent hele kroppen, og så får du litt meditasjon i tillegg. Kombinasjonen av det fysiske og mentale er det beste, sier den spreke 52-åringen.

Andersson startet med bikramyoga for litt under et år siden. Han beskriver det første møtet som alt annet enn behagelig.

- Første gang var helt forferdelig. Det var grusomt. Jeg klar- te ikke puste ordentlig. Likevel fenet det, og jeg ville ikke gi



TEKST:

MARTE IREN KRISTENSEN

FOTO:

ELIN HØYLAND

Tråkk på fingrene dine. Strekk deg ned mot gulvet... Strekk opp - rør taket



Bikramyoga

Bikramyoga er en yogaform utviklet av Bikram Choudhury på begynnelsen av 1970-tallet. Treningen varer i 90 minutter og består av 26 posisjoner og to pusteøvelser. Den største forskjellen fra klassisk yoga, er at øvelsene utføres i et 40 grader varmt rom med 40 prosent luftfuktighet. Dette gjør at pulsen økes og du får et optimalt oksygenopptak. Varmen gjør at du minsker risikoen for skader i muskler og ledd. Samtidig får musklene bedre yteevne ved hjelp av varmen.

«MYE MER ENN TRENING»

52-åringen mener denne treningsformen gir en enorm utholdenhet, viljestyrke og evne til å fokusere på det du gjør.

- Dette er så mye mer enn trening. Det skjer noe rart i hodet når man begynner med bikramyoga. Det er en veldig spesiell opplevelse, og for meg har det vært et halvt år med mye følelser.

Mer overskudd, bedre nattesøvn og en større mental balanse er noen av de positive effektene av yoga, ifølge Andersson, som til daglig jobber som personlig assistent for funksjonshemmede personer.

- Det er mange tunge løft når jeg er på jobb. Da hjelper det å ha styrke i kroppen. I tillegg har jeg mye kvelds- og nattjobbing. Det kan ta på. Da hjelper yogaen, sier han.

- Blir det ikke kjedelig med de samme øvelsene hver gang?

- Nei, du opplever hele tiden noe nytt og noe du kan forbedre. Hele tiden nye detaljer her og der.

Martin Andersson innrømmer at han har blitt avhengig av den «hotte» treningstrenden.

- Ja, jeg er hektet. Det begynner å krible i kroppen om jeg ikke har vært her på et par dager. Hadde jeg bodd rett rundt hjørnet hadde jeg vært her hver dag, sier han.

- Det er tøft også. Man må investere tid i dette for å få det til.

Hektet i USA



Siden starten for ett år siden har Bikram Yoga Oslo tre ganger flere registrerte kunder i sin database.

- Det har gått akkurat slik jeg forventet, sier studioeier Char-

TEKST:

MARTE IREN KRISTENSEN

FOTO:

ELIN HØYLAND

Tråkk på fingrene dine. Strekk deg ned mot gulvet... Strekk opp – rør taket



Bikramyoga

Bikramyoga er en yogaform utviklet av Bikram Choudhury på begynnelsen av 1970-tallet. Treningen varer i 90 minutter og består av 26 positurer og to pusteøvelser. Den største forskjellen fra klassisk yoga, er at øvelsene utføres i et 40 grader varmt rom med 40 prosent luftfuktighet. Dette gjør at pulsen økes og du får et optimalt oksygenopptak. Varmen gjør at du minsker risikoen for skader i muskler og ledd. Samtidig får musklene bedre yteevne ved hjelp av varmen.



Siden starten for ett år siden har Bikram Yoga Oslo tre ganger flere registrerte kunder i sin database.

- Det har gått akkurat slik jeg forventet, sier studioeier Charlotte Møllen (37).

Hun eier yogastudioet sammen med Resh Gupta-Erichsen (32). Etter flere år med planlegging og leting etter de perfekte lokalene åpnet de dørene i februar i fjor. Før den tid hadde Møllen varmet opp Oslo-folket i tre år for å danne en kundegruppe.

- Jeg drev et midlertidig lite studio for å rekruttere folk. Før vi startet opp hadde jeg nok samlet rundt 500 kunder. Nå har vi nærmere 1500 registrert i systemet, sier Møllen.

Selv begynte hun med yoga i 1995, men hennes første opplevelse med bikramyoga skjedde ikke før i 2006.

- Jeg var på ferie i New York. Med jetlag våknet jeg klokken 0600. Jeg fant en folder med teksten «Be cool - get hot», og dro for å teste det ut. Jeg gjorde dette fire-fem ganger, og ble hektet.

«This is it», tenkte jeg, og sa til meg selv - litt nyfrelst - at dette skal jeg starte opp i Oslo.

Ifølge Møllen er bikramyoga kommet for å bli.

- Det kommer alltid nye til. Vi har nesten ikke en klasse uten nybegynnere i salen, sier hun.

Møllen mener det er en tøff yogaform å begynne med, men skryter av resultatene.

- Du må gjennom den første ubehagelige runden et par ganger før du er inne i det. Det er beintøft i begynnelsen, men du får det til ganske fort. Kroppen regulerer seg fint, og de fleste fortsetter, sier hun.

- Med varmen får du bedre fleksibilitet, garantert. Når vi trener i omgivelser som er varmere enn vår egen kroppstemperatur, stimuleres immunsystemet til å skille ut toksiner og avfallsstoffer, sier Charlotte Møllen.

TEKST:

MARTE IREN KRISTENSEN

FOTO:

ELIN HØYLAND

**Tråkk på
fingrene dine.
Strek deg ned mot
gulvet... Strekk opp-
rør taket**



Bikramyoga

Bikramyoga er en yogaform utviklet av Bikram Choudhury på begynnelsen av 1970-tallet. Treningen varer i 90 minutter og består av 26 positurer og to pusteøvelser. Den største forskjellen fra klassisk yoga, er at øvelsene utføres i et 40 grader varmt rom med 40 prosent luftfuktighet. Dette gjør at pulsen økes og du får et optimalt oksygenopptak. Varmen gjør at du minsker risikoen for skader i muskler og ledd. Samtidig får musklene bedre yteevne ved hjelp av varmen.

