

FORBRÆND
250 KCAL.
PÅ 25 MIN.

QUICK SJIP

– HARDCORE
KONDITIONSTRÆNING

Sjippetræning – glem alt om tøsesport. Quick Sjip er konditionstræning, der udfordrer både udholdenhed og kredsløb. fit livings Pernille Kofoed hoppede med på udfordringen.

Af Pernille Lewinsky Kofoed Foto Peter Nørby



Quick sjip er intensiv træning, der brænder op til 250 kalorier af på bare 25 minutter.



KOM I GANG MED QUICK SJIP

Quick Sjip er kredsløbs- og udholdenhedstræning, der giver bedre koordination og balance. Timen varer 25 minutter, og træningen består af et sjippeprogram med indbyggede sprint-intervaller. Sjipning er supertræning for din forbrænding. På 25 minutters Quick Sjip kan du forbrænde op til 250 kalorier, og pulsen kan nemt ramme 160.

✦ HVAD KRÆVER DET?

Alle kan være med, så længe du er indstillet på hård og effektiv træning.

✦ HVAD SKAL DU HAVE PÅ?

Almindeligt træningstøj og løbe- eller gummisko med støtte i ankel og underfod og helst med flad og fleksibel sål.

✦ HVOR KAN DU TRÆNE?

Vi testede Quick Sjip hos Fitness World i Valby. Du kan også finde timen i andre af Fitness Worlds centre. For mere info se fitness.world.dk



Journalist
Pernille Kofoed

SJIPPETRÆNING. Ordet vækker straks nostalgiske minder fra min skoletid. Om lange spisefrikvarter og bolchestribede sjippetove i blødt gummi. Men vi når ikke mange minutter ind i timen, før jeg indser, at der er langt fra skolegården til moderne sjippetræning, som på det seneste har fundet vej til fitnesscentrene. Konceptet er enkelt: 25 minutters intensiv sjipning, der får pulsen op. Helt op. „Baby er du ensom...“

Medinas stemme gjalder ud af højtalerne og blander sig med de taktfaste smæld fra sjippetovene hos Fitness World i Valby. Vi er kun nået lidt over halvvejs inde i opvarmningen, og mine lægge begynder allerede at råbe op.

„Det er vigtigt, at I har den rigtige længde på tovet. Jeres arme skal have en 90 graders bøjning, så bind en knude på tovet, hvis det er for langt,“ forklarer Gitte Salting, der er instruktør.

Hun minder os også om at lande på forfoden, holde skuldrene sænket, kroppen lige og maven spændt. Hvem havde forestillet sig, at sjipning var forbundet med så meget teknik?

LETTE HOP OG MASSER AF SVED

Der bliver igen skruet godt op for musikken – og pulsen. Mens techno-tonerne får gulvet til at ryste, sjipper vi det bedste, vi har lært.

Den næste udfordring består af syv forskellige variationer hver af et minuts varighed og alle over temaet sjipning. Skihop frem og tilbage, slalom, twist, dobbelt hælspark og sprællemænd. Sveden løber langsomt ned over min pande og min mave, og mine svedige håndflader gør, at det er svært at holde fast om tovet håndtag.

„Pas på, at I ikke hopper for højt,“ råber Gitte. Hun smiler og viser os nogle lette, graciøse hop lige over gulvhøjde, der står i skærende kontrast til mine noget gumpetunge af slagsen. Jeg stønner. Der er vist ikke fare for, at jeg kommer til at hoppe for højt.

Efterhånden finder jeg rytmen, og i euforien, over at mine arme og ben endelig har fundet fælles fodslag, hopper jeg lidt for tæt på en medsjiipper foran mig. Vores tove rammer hinanden, og vi går begge i stå. Jeg undskylder og stryger storsvedende en våd tot væk fra panden.

Jeg prøver ihærdigt at fange rytmen igen. De rytmiske hop bliver afløst af fire minutters intervaltræning, hvor musikkens taktslag dikterer, hvor hurtigt eller langsomt jeg skal sjippe. 30 sekunders hurtige sjip. 30 sekunders langsomme.

Jeg prøver at huske på instruktørens råd om at holde skuldrene nede og armene tæt ind til kroppen, men mine arme syrer til, og det gør ondt mellem skulderbladene.

QUICK SJIP

ARMBØJNINGER OG ENGLEHOP

Dybt koncentreret hører jeg instruktøren Gitte tælle ned fra ti. Drikkepause, yes. Jeg mærker pludselig, hvor tør jeg er i munden, men efter bare en enkelt slurk brager musikken igen ud i salen som en utvetydig opfordring til at gribe sippetovet.

„Jeg har gemt en super god en her til sidst, hvor I jo stadig har masser af energi,” siger instruktøren Gitte. Hun minder os drillende om, at der vankes armbøjninger eller englehop, hvis vi går i stå. En medsjipper foreslår kækt, at armbøjningerne skal foregå på én arm. Det vælger jeg at overhøre. I stedet sætter jeg mine allersidste kræfter ind på at løfte mine meget tunge ben fra gulvet, men uden stor succes. Tøvet går gang på gang i stå, og jeg må sammen med flere andre ned på gulvet og lave armbøjninger på bedste soldatermaner.

„Tempo. Løft så de knæ. Bare fem minutter til, så er I helt færdige,” opmuntrer Gitte, og det skal jeg love for. Mine lægge er hårde som bly, armene syrer, og fodsålerne brænder.

„Rigtigt godt hoppet,” roser instruktøren Gitte. Hun takker af med en bemærkning om, at vi netop har forbrændt 250 kalorier. Da jeg svedig og klam strækker min ømme ben, runger Gittes bonusinfo stadig i mine ører. 250 kalorier på godt en halv times sjipling...

Det får mig altså seriøst til at overveje, om jeg mon ikke skulle klemme et sippetov ned i hjørnet af min feriekuffert!



„Tempo. Løft så de knæ. Bare fem minutter til, så er I helt færdige,” lyder det opmuntrende fra instruktør Gitte Salling.



FITS VURDERING

Ingen tvivl. Sjiptetræning er super intensiv og hård konditionstræning, der med garanti bringer sveden frem på panden. Træningen er meget udfordrende, men ikke den mest afvekslende af slagsen, derfor er 25 minutter passende og ideel at kombinere med styrketræning. At der er tale om seriøs træning af særligt lægge, arme og skuldre, var jeg i hvert fald ikke i tvivl om i de efterfølgende dage.... Tip! Der er ikke indlagt udstrækning i timen, men tro mig – det kan absolut tilrådes, at du husker selv at strække grundigt ud efter timen.

QUICK SJIP – SÅDAN VAR DET

KONDITION	☆☆☆☆☆☆
STYRKE	☆☆☆☆☆☆
UDHOLDENHED	☆☆☆☆☆☆
FORBRÆNDING	☆☆☆☆☆☆
SJOVHED	☆☆☆☆☆☆