

# Derfor hiter reformertræning



Foto: Instagram @healthskinnybitch

**Den nye klassiker indenfor kropstoning, udspringer sig af en gammel træningsform og kaldes "Reformer". Reformertræning er et rigtig godt supplement til øvrig træning, og er en træningsform, som alle kan være med på. Bliv klogere på den nye klassiker og træningstrend lige her!**

ELLEs sundhedskribent, Sara Jin Smidt er selv stor fan af reformeren, og har besøgt Tor Andersen, der er ekspert på det område. Tor Andersen er medejer af Powerhouse Cph, som specialiserer sig i reformertræning. Læs mere om den anderledes træningsform lige her!

**Læs også: [Tor Andersen: Sådan holder jeg mig sund](http://www.elle.dk/skoenhed/sundhed/tor-andersen-saadan-holder-jeg-mig-sund)** (<http://www.elle.dk/skoenhed/sundhed/tor-andersen-saadan-holder-jeg-mig-sund>).

**Tekst: Sara Jin Smidt og Maria Frederikke Munch Thorgaard**

**Hvad er reformertræning?** Reformertæning er pilates udført på en maskine, hvor fjedre udgør modstand og belastning. Træningen tager afsæt i pilates-principperne og er supereffektiv og samtidig også ret skånsom for krop og led, idet man enten sidder eller ligger i de fleste øvelser.

Mange, der døjer med skader i ryg, hofte, knæ eller skuldre, bliver ret begejstrede for træning i reformeren, både fordi alle kan være med på alle øvelser, og fordi denne træningsform styrker og genopbygger kroppen på den rigtige måde.

**Hvor stammer reformeren fra?** Joseph Pilates fik idéen til reformeren for mere end 100 år siden, da han på et tidspunkt lå syg og ikke kunne træne. Han blev derfor inspireret til at lave liggende træning i sin sygeseng – og lagde grunden til reformer-maskinen.

**Hvad kan reformertræning?** Træning på reformeren giver dig en stærk og sund krop, en flottere kropsholdning og den mest naturlige kropstøning, man kan få. Pilates er ret stort på verdensplan, men ikke så stort i Danmark.

Efter reformeren er blevet introduceret, har pilates fået en stor plads på det danske marked, og jeg tror, at denne træningsform og reformeren generelt bliver den nye klassiker inden for kropstøning, da denne træningsform er supereffektiv, og man ofte kan se resultater ret hurtigt. Joseph Pilates havde et ordsprog: *“Efter 10 gange kan du mærke det, efter 20 gange kan du se det, efter 30 gange har du en ny krop.”*

**Læs også: [Sara Jin Smidt: Sådan bliver du skandi-sund](http://www.elle.dk/skoenhed/sundhed/sara-jin-smidt-saadan-bliver-du-skandi-sund)** (<http://www.elle.dk/skoenhed/sundhed/sara-jin-smidt-saadan-bliver-du-skandi-sund>).

Tag et kig i galleriet og få gode tips til, hvordan du kommer i (re)-form.

*Psst... klik eller 'swupe' dig igennem billederne.*

## RELATEREDE ARTIKLER

Læs mere om:

[sundhed \(/tags/sundhed\)](/tags/sundhed) [form \(/tags/form\)](/tags/form) [skønhed \(/tags/skoenhed\)](/tags/skoenhed)