

Wellness surfar på fitnessvågorna i LA!

# WAVE OUT WEST

I en utseendefixerad stad som Los Angeles växer fitness-trender fram lika snabbt och säkert som ogräs. En del är fantastiskt motiverande och effektiva, andra bara knasiga och extrema.

Vi har testat tre nya träningsformer för att se vilka som surfar på framgångsvågen och vilka som kommer att bli schackmatt.

TEXT: ANASTASIA VESTERBERG

Varför blöta ner sig när man kan surfa inne?



Foto: MIKAEL GUSTAVSEN

”Jag känner mig cool på brädan”

## Surfset fitness

I Long Beach, cirka 30 minuter söder om Los Angeles, testar jag surfset fitness, en träningsform som ska ge dig den där slanka, muskulösa kroppen alla Kaliforniens surfare har.

Surfklassen sker inomhus men ger precis samma träning som om man vore ute och surfade på riktiga vågor. Under brädan är små uppblåsbara påsar fästa. De ska simulera obalansen på vattnet. Surfbrädan är vinglig och det krävs balans för att hoppa upp och ner på den. Först ska vi ner på magen och paddla med armarna och sen snabbt upp på fötterna, precis som om vi skulle upp på en riktig vattenvåg.

Det är många benövningar och jag är trött när passet är slut. Stabiliseringsmuskulerna i bålen får också jobba mycket och vi gör en del rörelser med armar och övre rygg. Så det är rätt jobbig träning, men framför allt känner jag mig lite cool på brädan.

**SVETTFAKTOR:** Medel. Mycket fokus på ben, det är tungt och man svettas. Men det blir inte riktigt lika intensivt som till exempel ett crossfit-pass.

**STYRKA/KONDITION:** Medel, här är det mest benen som används när man studsar upp och ner på brädan och små muskler i kroppen för att hålla balans.

**MER INFO:** Surfsetfitness.com

**PRIS:** Cirka 200 kronor (30 dollar).

**BETYG:** +++



Foto: MIKAEL GUSTAVSEN

## Chessboxing

Schackboxning är en ny sport som på bara tio år har spridit sig över världen. Jag lindar mina händer i handwraps och boxningshandskar och går ut hårt. Jag boxar intensivt och ger allt jag har mot min motståndare. Men snabbt får mjölksyran mina armar att kännas som gelé. När jag efter några minuters boxning sätter mig ner vid bordet för att spela schack är jag så pass utmattad att jag har extremt svårt att tänka klart.

Schackboxning har totalt 11 ronder – sex ronder med schack och fem ronder med boxning i intervaller om fyra och tre minuter.

I schackboxning vinner man antingen på knockout eller genom att sätta sin motståndare i schackmatt. Vid remi får poängen från boxningen avgöra. Skulle ställningen bli lika även här vinner den spelare som har svarta pjäser.

Det här är en mycket utmanande sport. Det är träning för den som vill ta sin fysiska aktivitet till en annan och högre nivå. Boxningen kräver kondition, styrka, teknik och smidighet. I schackspelet behövs koncentration, kvicktänkthet och strategi. Kombinationen av de båda gör mig totalt utmattad.

**SVETTFAKTOR:** Hög. Man blir snabbt trött av att boxas, några minuter senare ska man fokusera och tänka klart. Det här är en sport som tränar uthålligheten.

**STYRKA/KONDITION:** Bra träning för armar, axlar och rygg, mindre för nedre delen av kroppen. Bra konditionsträning med intervaller.

**MER INFO:** [wcb.org/content/e14](http://wcb.org/content/e14)

**PRIS:** Cirka 160 kronor (25 dollar)/timme.

**BETYG:** ++++

”Jag får extremt svårt att tänka klart”



Träna i kapsel i Santa Monica

## Iobella

I den exklusiva stadsdelen Santa Monica i Los Angeles har företaget Iobella startat en unik träningsform. Här ska jag i en temperaturkontrollerad kapsel köra ett träningspass och med styrketräning skulptera min kropp. I kapseln är det 36 grader varmt vilket sägs maximera kaloriförbränningen och få mig att svettas så mycket som möjligt.

Människor med anlag för klaustrofobi bör hejda sig. Att ligga i en kapsel och under trettio minuter köra ett styrkepass med den egna kroppsvikten som motstånd är inget för dem. I vissa övningar är dessutom armar och ben fastspända i elastiska band för ytterligare motstånd.

Svetten rinner som aldrig förr medan vi deltagare blir instruerade att göra små och snabba rörelser med fokus på bål och ben. När jag sitter upp och gör en rodd krävs det att jag har hela kroppen innanför kap-

seln. När jag tränar mage, genom att pendla upp och ner med raka ben parallellt med golvet, kan jag ha huvudet vilandes utanför kapseln.

Personligen tycker jag att det går lite för snabbt. Det är mer ett konditionspass än fokus på styrka. Och jag har svårt att se att det här är en träningsform man håller på med varje vecka eftersom man så småningom vill trappa upp motståndet. Men för nybörjaren är det här perfekt, man känner att man har tränat effektivt och svettas som aldrig förr.

**SVETTFAKTOR:** Hög, **STYRKA/KONDITION:** Medel, det blir inte samma träning som med vikter, och tränar man en längre tid vill man troligen trappa upp motståndet. Men det här är bra träning för nybörjaren som vill få en motiverande start på sin träning.

**MER INFO:** iobella.com  
**PRIS:** Cirka 650 kronor (100 dollar).

**BETYG:** ++

## Helium aerial dance

Aerial dance är en konstform som man oftast ser på cirkus. Redskapet är två längder silkestyg som är fästa i taket. Man klättrar upp för dem och släpper sedan taget, faller mot golvet och bromsar med händer och fötter inlindade i tygerna. I övningarna gör du olika positioner. Det är krävande att hålla upp din egen vikt och du tränar både styrka och uthållighet. **+** Unik träning som är bra för att övervinna psykiska och fysiska blockeringar. I början kan det kännas läskigt att klättra upp och släppa taget, men också väldigt befriande när man väl har klarat av en övning. Det här är bra träning för övre delen av kroppen.

**-** Inte så mycket konditionsträning även om pulsen går upp när man ska hålla sig i luften en längre tid. Om du har problem med rygg, axlar, armar, fötter eller anklar är detta inte den bästa sporten eftersom man anstränger dessa kroppsdelar väldigt kraftigt.

**Pris:** Cirka 230 kronor per pass (35 dollar).

**Heliummm.com**

**Aerial silk i Sverige**

**Pris:** 150 kronor/pass **Studiosq.com/se**



Foto: POUNDFIT

## Poundfit

Pound är trummande aerobics. Den går ut på att man i intervaller kör en helkropps-konditionsträning/jamsession med specialtillverkade trumpinnar. **Man trummar ungefär 15 000 gånger per träningspass** och förbränner 600–900 kalorier per pass. **+** Med poundfit kan du förbättra din rytm och kordinationsförmåga. Dessutom är det ett kul sätt att träna som man gärna vill göra igen.

**-** Inte så mycket styrka utan mest kondition. Passar bra för den som gillar dansträning men inte vill riskera förslitningsskador. Utmärkt för nybörjare som behöver motiverande träning, men kanske inte om man vill bli starkare på längre sikt.

**Pris:** Olika från gym till gym.

**Poundfit.com**

## Hoopnotica

Gör som många celebriteter (Michelle Obama, Pink och Zoëy Deschanel) och ta fram ditt barnasinne med ett rockringsträningspass. Hoopnotica är en växande trend i USA, rockringen är i ständig spinn och deltagarna förbränner 300–600 kalorier per timme. Samtidigt som du hoppar genom ringen, snurrar den runt midjan, armar eller ben gör du styrke- och balansövningar och håller samtidigt ringen i rörelse.

**+** Här behövs ingen avancerad utrustning, köp en rockring, en dvd och börja hoopnoticera.

**-** Tyvärr blir det inte så mycket styrketräning utan mest lättare konditionsträning. Däremot är det roligt.

**Pris:** Cirka 130 kronor/pass (20 dollar).  
**Hoopnotica.com**

### Tips!

Testa hoopnotica hemma. En dvd och en rockring kan du köpa för drygt 200 kronor.



## Warrior fitness

Träna som en militär. Warrior fitness har klasser som leds av militärer med samma hårda träning som i lumpen. **Träningen startar oförskämt tidigt och handlar om att bära tunga vattentunnor uppför trappor, klättra i rep och hoppa över hinder. I träningen ingår även en timmes hinderbana.** Många övningar gör man i grupp och om någon inte hänger med blir hela klassen lidande och får kanske börja om från början igen. **Klassrummet är inrett som ett riktigt bootcamp med lera på golvet.**

**+** Det här är extremt hård träning och den ger resultat. Att göra hinderbanor i grupp kan också vara motiverande. Psykologiskt kan det vara stärkande att utföra en så här fysiskt påfrestande aktivitet.

**-** Kan vara lite väl hård träning och för den som inte redan är i en bra fysisk form kan det kännas avskräckande att komma tillbaka till nästa lektion.

**Pris:** Cirka 325 kronor (50 dollar).

**Warriorfitnessbootcamp.com/**

Foto: HELIUMMM

”Perfekt för nybörjaren”



Inne i kapseln är det 36 grader varmt.

Foto: IOBELLA

## Kiwisweat

Instruktörerna som startade kiwisweat var trötta på att köra samma träning om och om igen, dag in och dag ut. Därur växte idén om ett popup-gym i New York. Tänk dig att träna på unika, inspirerande platser – som ett spinningpass på MOMA (Moderna museet), yoga under Brooklyn Bridge eller kickboxing i en cool lagerlokal med inhyrda dj:er.

**+** Ett miljöombyte kan vara ett enkelt sätt att få ny motivation.

**-** Just för att det är nya annorlunda platser kan det bli en ordentlig transportsträcka till träningen.

**Pris:** Cirka 180 kronor (27 dollar). **Kiwisweat.com**

+5  
andra nya sätt  
att få svettas