

Motion på langs

Ny motionsform i Hillerød tilbyder trimning af kroppen, mens du ligger på ryggen og slapper af.

Hillerød: I den lille butik, Helsebrixen, der i starten af april åbnede i den gamle papirhandel på Søndre Jernbanevej, er det fysisk muligt at træne muskler og få strammet kroppen op uden at røre en finger.

Det lyder næsten for godt til at være sandt, og det var da også med visse forbehold, at Evederiksborg Amts Avis udsendte trådt ind i det lille helsecenter. Dårligt forberedt, i cowboybukser, almindelig cardigan og udrustet med en ryg, der har set bedre dage, starter avisens udsendte med stor gåpåmod træningen med butikkens indehaver Tine Tofteng Asmussen som kyndig hjælper.

Helsebrixen kalder sig selv et anderledes motionscenter, og det er da også anderledes, at placere sig på en brik, trykke på start, slappe af i musklerne og se nedtællingen starte fra seks minutter, mens tikkningen bevæger arme, mave og ryg til den store gulmedalje. Alt man skal gøre, er at slappe af.

Maskinen bringer kroppen hen, hvor den skal, og går ikke ud i yderstillinger, forklarer Tine Tofteng Asmussen.

Stimuleringen af mus-



Maskinen her trimmer lårene - brixen bevæger selv benene ud og ind, og selvom motionisten i princippet ikke rører en finger, kan man stadig mærke musklerne arbejde. Foto: Lars Skov

lerne er nok til at stramme kroppen op.

Tine Tofteng Asmussen har arvet ideen om det anderledes motionscenter fra sin mor, som har en butik i Ringsted. Begge har de en måneds uddannelse i at instruere i brugen af brikserne. For det er vigtigt, at man ligger rigtigt.

Seks minutter

Seks minutter får kroppen på hver maskine, og det er lige nok til at mærke, at blodomløbet kommer i gang og får sat fut i systemet, og at musklerne bliver brugt og bliver en lille smule trætte.

Maskinerne går ind og træner musklerne på en skånsom måde, forklarer Tine Tofteng Asmussen, mens hun får skubbet amt-savisens udsendte ordentligt på plads på benbrixen.

Motionsformen kan bruges af alle, men egner sig godt til folk, der svage knogler, led eller bare er i dårlig form. Maskinerne strammer også kroppen op, og indehaveren fortæller selv, at hun har tabt 18 centimeter indenfor tre måneder ved at bruge maskinerne et par gange om ugen.

Der er otte maskiner i motionscenteret - og det tager omkring en time, at gen-

nemføre et helt træningsprogram.

Og selvom maskiner som sidebøjningsbrixen, mavebrixen og ballebrixen ikke får pulsen op på Frederiksborg Amts Avis journalist, så er det tydeligt at mærke, at maskinen tager fat.

Tine Tofteng Asmussen giver gode råd om, hvordan man efter lidt erfaring i motionsformen kan flytte arme eller fødder en smule, og pludselig virker træningen et nyt sted.

Tine Tofteng Asmussen er oprindeligt uddannet materialist, og har tidligere arbejdet i Matas i Slotsarkaderne. Hun har arbejdet



Det meste af brix-træningen foregår på ryggen, men denne øvelse sker på maven. Det er maskinen selv, og ikke motionisten, der fører benet op og ned. Foto: Lars Skov

med Helsebrixsystemet i træning liggende på ryggen med lukkede øjne. Hårdt godt et år. Systemet blev opfundet i USA i 1990'erne, hvor en læge ville træne sin syge hustru. Det virkede, og har nu hjulpet mange mennesker i USA og Europa.

Træningen er overstået, og amt-savisens journalist leder motionsform på forlader afslappet Helsebrixen efter en times intens