

Helsebrixen – en superløsning for alle aldre

Otte helsebrixe og 6-7 minutter på hver.

Med andre ord ca. 1 time i godt selskab med sine motionsredskaber, der alle er indstillede, så de lige netop passer til mig og min krop.

Der var livlig trafik af brugere og nye potentielle interesserede, da jeg for nogen tid siden lagde vejen forbi Birthe Asmussen og Helsebrixen i Ringsted.

Normalt er jeg udstyret med en vis form for kritisk skepsis overfor den slags "nymodens sager", men lad mig sige det allerede nu, så der ingen tvivl er:

Helsebrixen betog mig, og jeg lod mig overbevise om effektiviteten inden, der var gået mange minutter.

Indehaver af Helsebrixen i Ringsted, Birthe Asmussen udtaler:

- Fordelene ved Helsebrixen er, at den præcist indstilles til din krops behov og efter hvad du selv formår. Det vil sige

træningen på Helsebrixen, imodsætning til andre former for motion ikke opfattes som selvpineri.

- Helsebrixen kan nærmest sammenlignes med svømning uden vand, hvor man er vægtløs. Sådan føles det også med Helsebrixen.

De otte forskellige brixe styrker og smidiggør musklerne i hele kroppen uden at ledene kommer i yderstillinger og derved belastes uhensigtsmæssigt.

- Vore klienter har meget forskellige mål, når de går i gang med Helsebrixen, forklarer Birthe Asmussen.

Men fælles for alle er, at de gerne vil slanke sig, komme i bedre form, styrke musklerne – eller blot føle sig lidt bedre tilpas.

Og det kommer man till! Birthe Asmussen har også mange klienter, som er kommet til skade ved ulykker af forskellig slags og nu skal i gang med en genoptræning,

og til det formål er Helsebrixen et unikt redskab.

Jeg fulgte et par midaldrende damer på hele turen rundt fra den første til den sidste brix, og det var helt klart, at de nød motionen, som var indstillet til deres formåen, men hvor de også selv skulle arbejde med.

- Vi kan give vore klienter en bedre kropsholdning, mere energi og ikke mindst det at man lærer at lytte til sin krop, udtaler Birthe Asmussen. Hvad vi derimod ikke kan love er, at man kommer til at ligne en Arnold Schwarzenegger eller Helena Christensen.

- Men det er heller ikke Helsebrixens formål, konkluderer hun.

Umiddelbart inden jeg skulle til at forlade Helsebrixen, kom et par unge, søde piger ind i butikken.

Jeg måtte høre hvad deres ærinde var.

- Vi vil gerne give vores mor et gavekort her til Helsebrix-



Helsebrixene var i konstant brug da vi forleden kikkede indenfor hos Birthe Asmussen i Ringsted. Et par unge piger kikkede også ind og købte et gavekort til deres mor

en, for vi har hørt så meget om den fra andre, der har haft stort udbytte af træningen her.

- Jeg tager jeg med en runde, og viser hvad hver enkelt

brix er bygget til at gøre, så træningen her danner en helhed, siger Birthe, og så fik vi alle endnu en demonstration af den måde Helsebrixen vir-

ker og fungerer på. Fantastisk sagde vi alle – og pigerne, ja, de købte selvfølgelig gavekortet til deres mor.