

# Vild med Body Pump og Body Combat

**Pas på, hvis du møder teamleder Lene Ravnsgaard fra løn, budget og regnskab en mørk aften. Lene er nemlig fit for fight og i toptræning. Hun bruger sundhedsordningen og går til holdtræning i Fitness Syd – og hun er vild med det.**

*Af Jens Sørensen  
jsoe@sonderborg.dk*

Når Lene Ravnsgaard er på arbejde, sidder hun bag et skrivebord, og det er mest hendes pegefinger, der får motion, når hun klikker med musen og engang i mellem trykker på den knap, der får en motor til at køre skrivebordet op i ståposition.

## Lene har ikke hund

- Mit projekt er ikke at tabe mig, det er sådan set bare at komme i bedre form. Det stillesiddende kontorarbejde, som vi er mange der har, er ikke noget, der holder kroppen i gang. Jeg har ingen hund at gå tur med og bor for langt væk til at cykle på arbejde. Så jeg har længe været på jagt efter noget, der kunne udfordre min kondition. Da kommunens sundhedsordning blev skudt i gang i september sidste år, troppede jeg op til et informationsmøde på Fitness Syd i Sønderborg, som en af meget få kommunale medarbejdere i øvrigt, fortæller Lene Ravnsgaard.

Lene startede med både individuel styrketræning i centerets mange avancerede maskiner og med holdtræning. Nu bruger hun kun styrketræningsmaskinerne til opvarmning.

- For mig er holdtræningen lang det sjoveste og mest motiverende. Jeg går til Body Pump og

Body Combat. Body Pump er træning med vægtstænger. Vi laver en masse øvelser, der påvirker muskelgrupperne i hele kroppen. I en af øvelserne tager vi vægtstangen op på nakken og går ned i knæ, og sådan varierer vi øvelserne hele tiden. Det hele foregår til høj musik og i højt tempo, der passer til rytmen i musikken. Og

instruktørerne går foran og leder slagets gang, siger Lene.

Body Combat er en form for aerobic, hvor deltagerne bruger forskellige kampsportsteknikker med slag og spark i takt til musikken. En instruktør viser, hvordan det skal gøres og sørger for at holde et højt tempo. Det er noget, der

får pulsen op i det røde felt. Body Combat giver god kondition og øger forbrændingen.

## Plads til alle

- Der er plads til alle på holdet. Vi er både unge og gamle og træuede og utrænede. Det smarte er, at vægten på vægtstangen kan varieres, så den passer til ens form og styrke. Jeg startede med fem kilo på vægtstangen og er nu, efter tre måneder, oppe på 20 kilo. Så min form og kondition er virkelig blevet forbedret - jeg kan ikke anbefale det nok.

En af årsagerne til, at Lene er blevet så vild med holdtræningen, er de fantastiske instruktører.

- De er super gode og forstår virkelig at motivere os. Man skal være en død sild for ikke at lade sig rive med af deres energi og drive. Børn er heller ingen undskyldning for ikke at komme af sted. På Fitness Syd er der et legerum til børnene – der er masser af legetøj, og de kan også se film, mens mor eller far træner, siger Lene.

Her er Lene i gang med Body Pump – der er 20 kilo på stangen og alligevel plads til et lille smil.



## FAKTA om sundhedsordningen

- Rabatordning til adgang i svømmehaller og motionscentre
- Mulighed for udarbejdelse af handleplan med sundhedsvejleder.
- Hjælp til rygestop
- Tilskud til fysioterapi
- Brug kommunens fysioterapeut Jan Lyngsø, der hjælper med råd og vejledning om arbejdsmiljø

Læs mere på [www.gangikommunen.dk](http://www.gangikommunen.dk)