

FIT TESTER HIT FIT DANCE

GØR DIN TRÆNING TIL EN FEST

Benhårdt – men supersjovt. Sådan lyder beskrivelsen af det nye træningskoncept Hit Fit Dance, hvor du danser til hits fra syv årtier. Men kan det passe? fit living tog med til træning.

Af Pia Maltesen Foto Martin Dam Kristensen



Pia Maltesen

„Hvad så piger. Er I klar til at ha' det sjovt?“, råber Marianne Eihilt, mens monsterhittet „All The Single Ladies“ drøner ud af højttalerne.

Lad mig sige det med det samme. Jeg er ikke den fødte dansemus, så da jeg denne lørdag står midt på dansegulvet for at teste det nye træningskoncept Hit Fit Dance sammen med 30 garvede fitnessdansere, er min største bekymring, om jeg mon kan følge med?

Men der er ingen grund til at være nervøs, siger kvinden bag konceptet, danser og Vild med dans-stjerne Marianne Eihilt. Til gengæld får jeg med garanti sved på panden.

– Hit Fit Dance kan bedst betegnes som en ny og hurtigere variant af zumba. Her er mere dans, rytme og et meget højt tempo fra start til slut. Du får pulsen op og forbrænder masser af kalorier, samtidig med at du har det sjovt. Vi tager ca. 5000 trin på 50 minutter, så det er en behård forbrændingstime, forklarer hun.

Frække moves & høj forbrænding

Med dyb koncentration forsøger jeg at efterligne de hurtige benbevægelser, samtidig med at mine arme flyver fra øst til vest. Indrømmet. Det er lidt svært i begyndelsen.

Heldigvis går det straks bedre, da vi kort efter springer til 70'er-disko og laver frække sving med hoften til superhittet „Hot Stuff“.

Jeg smiler bredt, mens jeg ryster bagdelen godt igennem med gentagne hoftevrid til begge sider. Det er ganske enkelt sjovt. Faktisk er det også svært ikke at føle sig en smule sexet, når man danser med volumen på fuld styrke sammen med 30 andre, der virkelig forstår at give den gas. Alle dele af kroppen er på en eller anden måde i bevægelse, og jeg mærker pulsen stige i raket fart.

Fra 70'ernes diskorytmer springer vi frem til 90'erne og Madonnas „Vogue“, hvor hoften endnu en gang bliver skudt i positur, mens armene som firkanter markerer forskellige billedposeringer rundt om hovedet. Det går stærkt, og selv om det ser legende let ud, kræver det et par gentagelser af koreografien i den lille serie, før jeg er nogenlunde med.

Frem med lassoen, piger

Så er det tid til sjov og ballade, country-western-style. Med monsterhittet „Cotton Eyed Joe“ i ørerne hopper vi med spredte ben gadedrengehopper fra side til side. Den ene hånd er placeret i „lommen“, mens den anden svinger en usynlig lasso vildt over hovedet. Og jeg kan slet ikke lade være med at give mig fuldt ud som cowboy, da vi, med tommeltotterne under vores fiktive seler og med albuerne strittende ud til siden, hopper fra det ene ben til det andet i rytmen „hæl, hæl, dobbelt hæl“.

At det her virkelig kræver energi, kan ses på deltagerne, som efterhånden har fået røde kin- >

HVAD ER HIT FIT DANCE?

Hit Fit Dance er en behård forbrændingstime, hvor du danser dig gennem syv årtiers største hits fra 50'er-rock n'roll og 60'er-twist til de mere moderne trin fra 00'erne frem til i dag. Dansene tager udgangspunkt i musikken og den dansestil, der var fremme på det tidspunkt. Du tager omkring 5000 dansetrin på de 50 minutter, timen varer. Konceptet er udviklet af Mirja Kennedy og Marianne Eihilt.

HER KAN DU TRÆNE HIT FIT DANCE

På danseskoler i bl.a. **Aalborg, Aarhus, Holstebro, Kalundborg, Nykøbing Falster, Odense, Herning og Kolding samt i flere fitnesscentre. Hit Fit Dance henvender sig til både kvinder, mænd, unge og ældre. Se bl.a. letsdance.tv**

DET FÅR DU:

- ✓ Pulsen op
- ✓ Tårnhøj forbrænding
- ✓ Smil på læben

„Hit Fit Dance er en ny, hurtigere variant af zumba. Du får pulsen op og forbrænder masser af kalorier, mens du har det sjovt.“





„You're the one,
that I want,
o, o, ooh...”



der og sved på panden, og i de små pauser mellem sangene er flere hende for at tage en tår af vandflasken for derefter at danse videre gennem musikhistorien med hits som „What A Feeling”, „Moves Like Jagger”, og ikke mindst den legendariske grandprix-sang „Diggi-loo Diggi-ley”, hvor vi ligesom Herreys går rundt i gyldne sko. Og så må jeg selvfølgelig ikke glemme min all time-favorite Grease med John Travolta og Olivia Newton-John.

Dansende mod mit eget spejlbillede skråler jeg i kor med de andre: „You're the one, that I want, o, o, ooh”, mens jeg slår hænderne mod låret, laver zigzag-hænder og peger mod mine skuldre. Man er et skarn, hvis ikke det her kan få en til at blive i godt humør. Og så får jeg tilmed god samvittighed og forbrændt en masse kalorier samtidig.

Det ene legendariske hit har taget det andet, og før jeg ved af det, er 50 minutter fløjet af sted. Nu var jeg ellers lige så godt i gang – men okay, jeg har faktisk ikke mere energi at give af, opdager jeg. Mine arme føles som gele, og benene er godt møre. Men en ting er sikkert. Jeg føler mig på ingen måde kikset – tværtimod er jeg i rigtig godt humør, da jeg efter en time forlader dansestudiet. ●

HVORDAN VAR HIT FIT DANCE?

Lene Domino



Hit Fit Dance er sprængfyldt med glæde og energi. Jeg kan godt lide, at vi danser til glad musik i højt tempo, så jeg får forbrændt noget. I zumba mangler jeg netop det høje tempo, som jeg oplever her.

KONDITION: ★★★★★

STYRKE: ★★★★★

SMIDIGHED: ★★★★★

SJOVHED: ★★★★★

Cecilie Dee Kearsley



Det er friskt og underholdende, samtidig med at jeg bliver udfordret fysisk og forbrænder rigtig meget. Det er sjovt, og så er det ikke så teknisk, men handler om at være i nuet. Alle kan være med.

KONDI: ★★★★★

STYRKE: ★★★★★

SMIDIGHED: ★★★★★

SJOVHED: ★★★★★

Nina Birch



Pulsen er høj, og jeg får lyst til at synge med. Samtidig vækker musik som Grease minder hos mig. Det er en fest, og så kan man måske endda genkende nogle af trinnene fra filmene og musikvideoerne.

KONDITION: ★★★★★

STYRKE: ★★★★★

SMIDIGHED: ★★★★★

SJOVHED: ★★★★★

FITS VURDERING

Det er en af de mest konditionskrævende dansetimer, jeg har været til. Det er sjovt, tempoet er højt fra start til slut, dansetrinnene er lette, og jeg fik med garanti forbrændt en masse kalorier. Trænger man til et godt træningskick med højt humør, er Hit Fit Dance et rigtigt godt bud.

KONDITION: ★★★★★

STYRKE: ★★★★★

SMIDIGHED: ★★★★★

SJOVHED: ★★★★★