

trening

PRØVETIME

Poledance

Kondis: ██████████
Styrke: ██████████
Koordinasjon: ██████████
Balanse: ██████████
Smidighet: ██████████

Noen runder rundt strippestangen gjør deg sterk, myk, atletisk og ikke minst selvsikker!

Tekst: Stine Pjaaten. Foto: Stine Østby.



Her utfører vi øvelsen «girly push-ups». Kan ikke si at jeg føler meg spesielt sexy akkurat her.

Barbeint og kun iført kort shorts og t-skjorte møter jeg opp på Sometimes Pole Studio i Oslo. Svett i håndflatene og med en anelse om at jeg er i ferd med å bevege meg utenfor min egen komfortsone. Jeg har fått med meg at poledancing har blitt en vanlig treningsform for mange jenter, og at det ikke lenger bare er noe snuskete som kun foregår på spesielle utesteder. Allikevel blir jeg overrasket over den hjemmekoselige stemningen som møter meg. Studioet er lite sammenlignet med et treningssenter, og jeg får følelsen av å være på besøk hos noen. Sammen med de andre kursdeltagerne henter jeg en matte og entrer studioet jeg skal tilbringe den neste timen i. Instruktør Jeanette kommer flagrende inn døren, setter på musikk og vi begynner oppvarmingen. Meningen er å gjøre oss varme og myke i kroppen slik at vi er klare for å bruke stangen etterpå. Vi strekker og bøyer, tar armhevinger, ruller med hoftene og lar også ryggen rulle. Selv det er uvant for meg i begynnelsen, men det kommer seg.

«Jeg føler meg faktisk ikke så verst der jeg tripper rundt med en følelse av at beina mine plutselig ble kjempelange»

Lett på tå

Endelig er det tid for å introdusere oss for strippestangen. Den første øvelsen heter step'n'hook. Vi står på venstre side, mens høyre arm er strak oppover og holder på stangen, skuldrene er lave. Føttene skal være lett på tå. Dette er utgangsposisjonen. Så går vi rundt stangen med tre lange steg. Høyre fot, venstre fot, høyre fot. Når vi er rundt stangen én gang, tar vi et langt steg rundt med venstre fot, hooker den rundt stangen og blir stående med høyre fot på bakken. Vi er to og to sammen på hver stang og bytter på å gjøre øvelsen. Partneren min har gått her i to måneder og ser veldig smidig og elegant ut. Jeg derimot, skritter rundt stangen og har ikke sjans til å komme meg rundt hele med ett steg! – Du må pointe foten din, hører jeg fra

instruktøren. Jeg strekker tærne ut alt jeg kan, og med ett våkner ballettdanseren i meg. Jeg føler meg faktisk ikke så verst der jeg tripper rundt med en følelse av at beina mine plutselig ble kjempelange. Nå skal vi avansere step'n'hook til en øvelse som kalles double attitude. Når du tar det siste, lange steget og foten din hookes til stangen, skal du sette begge hendene i stangen og dytte deg utover, mens foten som ikke er hooket til stangen skal holdes ut med 90 grader i kneet, slik at beina dine danner en spiss «s». I den posisjonen skal vi sakte skli rundt stangen til vi havner på bakken.

Det handler om å være sexy

Fra bakken reiser instruktør Jeanette seg ved å holde i stangen, dytte rumpa ut og rulle kroppen opp til stående posisjon.



Tunga rett i munnen. «Double attitude» er foreløpig min favoritt-poleøvelse.

Dette kalles en bodywave og brukes ofte. Hun slenger hodet bakover og blunker. Det handler om å være sexy. Jeg reiser meg opp på vanlig måte, og føler meg absolutt ikke vel med å bevege kroppen på noen rullende måte. Jeanette sier oppmuntrende: «Ikke vær sjenert, Stine. Tenk at du er myk i leddene. Beveg deg som en slange». Jeg prøver igjen og mottar jubel og klapp, antageligvis ikke for hvor sexy jeg så ut, men jeg skal innrømme at det oppmuntrer til å slippe meg litt mer løs.

Ettersom timen går, og øvelsene blir flere, slapper jeg av i skuldrene og ruller alt jeg kan med både hode, mage, rygg og rumpe. Latteren sitter løst selv om de fleste ikke kjenner hverandre fra før, og vi er liksom sammen om denne nye måten å bevege seg på. Av øvelser vi lærer nevnes navn som *Jane Fonda*, *girly legs*, *girly pushups* og *fireman*. Sistnevnte går logisk nok ut på å skli ned strippestangen som en feminin brannmann. Jeanette hopper elegant opp og skli ned mens hun vifter med beina. Jeg klamrer meg så hardt fast at det piper når jeg skli nedover stangen, dette viser seg også i noen flotte brannsåre på innside lår dagen etter. Alle øvelsene vi lærer settes sammen til en dans, som vi på slutten fremfører et par ganger hver. Justin Timberlake synger fra høyttalerne at vi skal ta sexy tilbake, og jeg prøver å gjøre som han ber om. Det innebærer å alltid ha pokerfjes, som betyr forføreriske blikk og et lurt smil. Tunga ut av munnen og rynkede øyenbryn er visstnok ikke sexy. Jeanette morer seg,

– Dere må aldri vise at øvelsen er slitsom. Selv om det gjør vondt å skli ned stangen – bit sammen tennene og smil!

Når timen er ferdig skjølver jeg i armene, og det er deilig med avspenning på mattene. Morgendagen bringer blåmerker på ankler og albuer. Dette er ikke en sport for pingler! □

Fakta om poledance

- ❖ Poledance oppsto i USA på 1920-tallet. Etter hvert ble det vanlig i Burlesque-klubber, og deretter populært i forbindelse med stripping.
- ❖ Poledance er en krysning mellom dans og gymnastikk. Øvelsene gjøres til musikk.
- ❖ Sporten blir ofte assosiert med stripping og lapdance, men begynner nå å bli en mer anerkjent form for trening.
- ❖ Utøveren bruker egen kroppsvekt som motstand. Du blir sterk og stram i hele kroppen.
- ❖ Det finnes et hav av forskjellige øvelser, og du blir aldri utlært.
- ❖ Du skal helst ha på deg en så liten shorts som mulig. Ikke smør inn kroppen med bodylotion før timen, da får du dårligere grep, og stangen blir glatt. Ofte bruker man en klut og desinfiserende middel på stangen for best mulig grep.



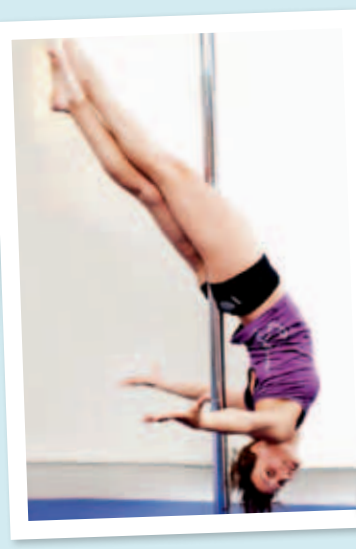
Å overkomme visse sperrer gir virkelig en boost for selvtilliten. Poledance er morsomt, gir mestringsfølelse og du blir kjempesterk.

Det kan virke litt skummelt og annerledes i begynnelsen, og du må tåle litt blåmerker de første treningene.



Handspring twisted grip

Her brukes skuldre, biceps, triceps, øvre del av rygg og coremuskulatur. Det vil si omtrent hele kroppen!



Leanback

Her trener man beinmuskulatur. For å holde deg fast på stangen brukes innside lår mest.



Biceps hold with single stag

For å holde kroppen på stangen, brukes biceps, triceps og coremuskulatur. Denne er mer slitsom enn den ser ut!