



Aerobic: Alive and kicking!

Af Marina Aagaard, MFT

I løbet af 80'erne strømmede millioner af mennesker verden over til den nye træningsform der blev kendt som aerobic. Bedre kondi, fastere muskler og højere humør var nogle af resultaterne, så træningen solgte sig selv.

De senere år er det dog blevet stadigt vanskeligere at finde "aerobic" på fitness centrenes holdplaner – er det ikke længere IN? Jo, heldigvis, og træningseffekten er den samme, men navnet er nyt!

Læs videre og bliv dus med aerobicprincipper, -træningseffekt og -trin, inden starten på indendørs-sæsonen.

Kært barn har mange navne

Fitnessudøvere som er på jagt efter firsernes og halvfemsernes store kondihit skal lede længe efter "aerobic" på holdplanen – et navn som er synonymt med sved på panden, men som desværre også giver associationer til hektiske stropeture, lyserøde benvarmere og G-streng.

Nærlæses planerne kan aerobic findes i de fleste fitnesscentre, men til forskel fra tidligere er aerobic nu blevet en del af det overordnet kaldes *holdtræning* eller *gruppetræning* (i denne artikel benyttes navnet aerobic som overordnet betegnelse for alle afarter af traditionel aerobic – pulstræning på hold, uden brug af udstyr og redskaber).

Dette fordi der med tiden er kommet utallige træningsformer og niveauer i aerobicsalen, med nye og i nogle tilfælde bedre navne. Desuden har mange kæder og centre såkaldte konceptprogrammer (faste programmer som kører tre måneder i træk inden der skiftes), også med hver sit markedsføringsnavn for aerobic.

Eksempelvis kalder det New Zealandske BTS, som leverer konceptprogrammer til mange danske centre, aerobic for Body Attack, med tilføjelsen "Alt andet er bare opvarmning"...

Konceptprogrammerne kan nogle steder være lidt udfordrende i starten, men hænger man på, har man flere måneder til at lære trinene og pudse formen af.

Dedikerede aerobicudøvere vil typisk foretrække almindelige hold, hvor koreografien, serierne, skifter fra gang til gang, således at træningen tilpasses udøvernes niveau og trinene løbende varieres.

For fuldstændighedens skyld skal nævnes at navnet aerobic absolut ikke er nedlagt, selvom der er kommet andre navne til. Benævnelsen bruges stadig i en del fitnesscentre rundt om i landet og i de cirka 250 idræts- og gymnastikforeninger der hver uge har traditionel aerobic på programmet.

Frit valg på alle hylder

En årsag til at der en del steder udbydes færre aerobichold end tidligere, er at der i løbet af årene er kommet en lang række spændende tilbud som der også skal være plads til på holdtræningsplanen, blandt andre spinning, kampsportstræning, yoga, pilates og boldtræning.

Det er en kun fordel, da det indenfor fitness og motion er fornuftigt at dyrke såkaldt crosstraining, hvor man blander vekslende træningsformer der belaster kroppen på forskellig vis. På den måde forbliver træningen varieret og spændende ligesom risikoen for overtræning minimeres.

Nye navne på hold som helt eller delvis indeholder aerobictræning: Low impact, highlow, kombi aerobic, Kom i Form, KickPuls, E'Kick, Power aerobic, dance aerobic, power dance, latin aerobic, salsa aerobic, cardiofunk, aeroboxing, Power puls, Body Attack, Puls Op, med flere. På de forskellige centres holdplaner kan man se beskrivelser af indholdet på de enkelte hold og beskrivelse af sværhedsgrad og intensitet.

Igennem en årrække har der været en tendens til at aerobichold blev stadigt mere krævende koordinationsmæssigt, og derfor forbeholdt øvede, men heldigvis er aerobic basishold, med pænt høj intensitet og lav sværhedsgrad, på vej frem igen.

Som nybegynder skal man, når der vælges aerobic hold, studere holdbeskrivelsen grundigt. Selvom en "low impact" klasse uden løb og hop lyder tilforladelig, kan en sådan time nogle steder indeholde relativt svær koreografi, mens en "highlow" time, med løb og hop, kan være bygget op om helt lette trin.

Løb og hop dig stærkere

Low og high impact??? Impact er det amerikanske udtryk for reaktionskraft og bruges indenfor aerobic til at fortælle om kroppen udsættes for en lav (low) eller høj (high) kraft, når man lander på gulvet.

Tidligere talte man om low impact aerobic, mixed eller highlow impact aerobic og high impact aerobic, men nu benytter man kun den forkortede form "low impact", hvor der hele tiden er mindst en fod i kontakt med gulvet, og "highlow", der skifter mellem serier med og uden løb og hop.

Ren "high impact", som *kan* være hårdt for motionister, ses efterhånden kun som del af for eksempel Aeroboxing eller Boxing Fitness hold.

Belastning er i træningssammenhæng ikke et negativt ord, tværtimod. Når kroppen udsættes for en vis belastning, bliver den stærkere. Forskning har vist at under landinger i løb og hop belastes knogler og led, således at de over tid bliver stærkere, hvorved risikoen for blandt andet knogleskørhed mindskes. Derfor anbefales det ligefrem, at man sørger for vægtbærende træning, gerne med løb og hop, i modsætning til udelukkende at konditionstræne på eksempelvis cykel eller i vand.

Super funktional træning

Aerobic giver en super allround træning – i et og samme træningspas kan man forbedre både kondition, muskeludholdenhed, bevægelighed og koordination.

Endvidere er det kendetegnende for såkaldt funktional træning, at kroppen trænes med alsidige, store bevægelser og at balance- og koordinationssevnen udfordres på forskellig vis. Ud fra den betragtning er aerobic, når det er bedst, suveræn funktional træning som er meget omfattende: Både rytmesansen (fundamental for præstationsevnen i mange idrætsgrene), rumorienteringsevnen, arm-ben-koordination og balanceevnen trænes.

I forhold til konditionstræning kan intensiteten i aerobic blive ret høj, mere end tilstrækkeligt høj for de fleste, dog ikke helt i nærheden af maksimalpuls, som i løb og cykling, der består af relativt simple gentagne bevægelser. Til gengæld får man i aerobic i langt højere grad trænet evnen til at styre og bevæge kroppen og lemmerne, hvilket har stor værdi i både hverdag og idræt.

Aerobic dags dato

Tidligere tiders aerobic, som ofte set parodieret på TV, kan virke vildt; hurtige og ukontrollerede bevægelser under ledelse af til tider meget overgearede instruktører... men sådan er det ikke (længere). Der er stadig tempo og tilråb, men igennem de senere år er der kommet langt mere kvalitet og variation i træningen, og instruktørens hovedmål er at alle trænende får en sikker, fornuftig og god træningsoplevelse.

Vil man gerne have sved på panden, er der derfor ingen grund til afholde sig fra aerobic. Det er et godt supplement til muskeltræning, såsom pilates, bodytoning, mave-baller-lår- og mave/ryg-træning – og et dejligt alternativ til cardiomaskinernes begrænsede bevægeudslag. Man bliver grebet af stemningen når man med store skridt bevæger sig frit henover gulvet, uden forhindringer som bænke, måtter og andet, og glemmer helt tid og sted, fordi der er fuld gang i musikken og udøverne omkring en.

En typisk aerobic time, såsom low impact eller power aerobic, indeholder 7-10 minutters opvarmning, 20-40 minutters aerobic og nedkøling, eventuelt, på nogle hold, lidt muskeltræning for mave og lænd, samt 5-10 minutters udstrækning.

Det ER let

I forhold til mange andre idrætsgrene er det relativt nemt at lære aerobic – og man får en træningseffekt fra første dag. Som fundament for træningen er der blot syv basistrin som danner grundlag for alle de øvrige kombinationer og trin: *March (gang), løb, skip (lavt spark), knæløft, kick (højt, strakt spark), jack (sprællemandshop)* og *lunge*.

Alle aerobictrin kan udføres i high og low impact, med eller uden løb og hop. Trinene udføres i takt til musikken. Løbe- og gåtrin varer normalt et taktslag, mens de fleste andre grundtrin foregår over to eller fire taktslag. Trin gentages oftest til både højre og venstre.

Aerobictrinene, som blot er variationer af almindelig løb, hop og hink, er teknisk simple og kan udføres af enhver. Det der kan drille i starten er at holde takten, men det kommer hurtigt. Man skal ikke give op, bare fordi man er lidt ude af takt de første par gange, det er naturligt... og bare man har sved på panden, virker træningen.

Efter opvarmningen sættes basistrinene sammen i små serier, der læres lidt ad gangen.

For at øge intensiteten og koordinationen tilføjes armbevægelser løbende – som et tilbud, ikke et påbud; i starten er det en fordel at koncentrere sig om benene og først tilføje armbevægelser, når der er styr over fodarbejdet.

Træning baseret på kun syv basistrin kan lyde lige lovlig kedeligt, men på øvede hold, ændres de syv, med både variationer og kombinationer, med forskellige rytmer, retningsskift, forflytninger gennem rummet, ledbevægelser (asymmetri), planer og kroppsbevægelser, så der fremkommer titusindvis af mønstre. Er man glad for bevægelse til musik, er der i god aerobic ligeså mange bevægelsesmuligheder som i dans, selvom udtrykket er anderledes.

Træningsteknik og forholdsregler

Aerobictrinene er lette at lære og teknikken ligeså, men som i anden idræt kræver det perfekte mere træning.

Nøglen til en optimal aerobic teknik på alle niveauer er følgende tre ting:

1) En rank kropsholdning med kropsstammen spændt så rygsøjlen er beskyttet, 2) knæene skal altid pege samme vej som tæerne og 3) hælene skal sænkes helt i gulvet inden næste trin.

Det betyder eksempelvis:

Ad 1. Under spark og knæløft, spænder man den tværgående mavemuskel og musklerne mellem skulderbladene, for at undgå at falde sammen i kroppen og runde i ryggen.

Ad 2. Under sprællemandshop spændes balle- og lårmuskler, så knæene fortsat peger udover de udadvendte fødder, for at undgå at man roterer indad i knæene.

Ad 3. Under alle trin benyttes god fodledsafvikling, hvilket vil sige at man sætter af med hele foden og lander på tæer, fodballe og hæl. Fodledet bevæges så også hælen kommer ned og rører gulvet. Denne teknik giver bedre springkraft, sikrer en afbalanceret træning af benene og nedsætter risikoen for skinnebensproblemer.

Generelt skal alle kroppens store muskler spændes under træningen, så bevægelserne kontrolleres, hvorved intensiteten, præcisionen og sikkerheden forbedres.

Aerobic er en af de mest sikre motionsformer der findes. Der forekommer stort set ingen akutte skader; en meget sjældent gang vrikker en udøver om på foden og i det tilfælde er det typisk på grund af en løbe- eller sportsskade som ikke er ordentligt genoptrænet. Overbelastningsskader er stort set begrænset til skinnebensbetændelse – og det er værd at bemærke, at det er et problem, som kan undgås ved at benytte gode crosstrainer- eller aerobic sko samt en god aerobic teknik hvor man sørger for at lande på foden med en aktiv rulning over tå-fodballe-hæl. Man bør ikke hoppe på tæerne, da det betyder at kraften er koncentreret på et lille område og samtidigt er lægmusklerne overdrevent spændte, hvilket øger risikoen for skinnebensproblemer.

Udstyr og beklædning

Udstyrmæssigt er aerobic en billig fornøjelse, da rigtige sko er det væsentligste krav. Man behøver ikke at være i det sidste skrig indenfor træningsmoden for at deltage i aerobic – har man lyst er det fint, men alt træningstøj, som man føler sig tilpas i, som tillader bevægelse og ikke er for varmt og for tungt, kan bruges:

Let T-shirt, shorts, løbetights og top, aerobic- eller gymnastikdragt. En joggingdragt kan også bruges, men man bliver normalt meget varm ...

Om sommeren er det bedst med noget let og svedtransporterende og i vinterkulden er det bedst med lag på lag påklædning, så man kan tage mere tøj på under udstrækningen.

Gode sko er vigtigt. Man bliver ikke skadet af et par ganges hoppen rundt i badminton- eller løbesko, men bliver man bidt af træningen, er det fornuftigt at investere i rigtige aerobic- eller crosstraining, som har god støddabsorption i både forfod og hæl.

At træne aerobic i bare tæer eller flade gymnastiksko frarådes, da fedtuden i hælen har brug for beskyttelse, når man løber og hopper. Sluttelig bør man medbringe et håndklæde og en vanddunk til træningen.

God træningslyst.

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er foredragsholder, træner, holdtræner og forfatter inden for fitness og wellness.
Hun giver ekspertråd om funktional fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som topatleter.
Se mere: <http://www.marinaaagaard.dk>.

[aagaard](http://www.marinaaagaard.dk) |
 [gåsebakken 48](http://www.marinaaagaard.dk) |
 [ugelbølle](http://www.marinaaagaard.dk) |
 [dk-8410 rønde](http://www.marinaaagaard.dk) |
 [tel 86 37 01 67](http://www.marinaaagaard.dk) |
 [tel 40 38 68 77](http://www.marinaaagaard.dk) |
 [mail@marinaaagaard.dk](mailto:marinaaagaard.dk)

