



Fitness Kampsport: Intensiv fitness træning

Af Marina Aagaard

Gennem snart 15 år har forskellige former for tilpasset kampsportstræning været på programmet i landets fitnesscentre. Den enkle og høj-intensive træning var et hit fra starten og tiltrækker stadigt fulde huse verden over, både fordi træningen er effektiv og fordi der er så mange spændende afarter at vælge imellem.

Træningen er inspireret af henholdsvis boksning, karate, kickboxing og tai chi og foregår enten som karateinspirerede klasser med kroppen som eneste redskab eller som bokseorienteret træning med sjippetove, boksehandsker, plethandsker og sandsække. Hvad er hvad – og er man beredt på at blive slået... eller vil man nøjes med at slå?

Grunden til kampsportstræningens store popularitet er, at alle umiddelbart kan mærke at det er hårdt og effektivt; træningen resulterer i en lang række fordele (områder vægtes forskelligt afhængigt af holdtype):

- Forbedret koordinationsevne – muskelkontrol og præcision
- Forbedret balance
- Hurtigere reaktionsevne (mest indenfor fitness boxing)
- Forbedret kondition
- Stærkere, fastere muskler via muskelstyrke- og udholdenhedstræning
- Øget smidighed (primært på cardio combat hold)
- Større selvtillid og mere positiv attitude
- Forøget velvære via stressreduktion – det hjælper at slå (sig selv) løs

(Cardio) Combat

Nogle af de mest udbredte former for karateinspireret fitness-kampsportstræning uden redskaber er A-box, Aerobox, BodyCombat, Boxout, CardioCombatives, Kara-T-Robic, Tae Bo og Thai Bo. De fleste af disse stilarter er udformet af tidligere verdensmestre indenfor forskellige kampsportsdiscipliner.

Fælles for dem alle er, at træningen benytter sig af simple benbevægelser, som basis-aerobic, march, løb, sprællemandschop og spark, som grundlag for opvarmning og konditionstræning.

Herudover laver man slagserier og -kombinationer samt parader med arme og overkrop og diverse kampsportspark. Tempoet i cardio combat er moderat, mens det i rigtig karate er langsomt i starten og eksplosivt efterhånden som man bliver dygtigere.

Slag og spark udføres normalt som skygeboksning uden en modstander – alle deltagerne følger instruktøren – men af og til ses makkerarbejde hvor man lave slagserier med og mod hinanden... dog uden at slå til!

I combat træningen er der som i anden holdtræning musik til træningen, som motivation og for at få rytme i slagene og sparkene. Det er dog op til den enkelte om musikken følges.

Programindhold

Typiske combat programmer varer cirka 55 minutter (regulær karatetræning normalt 1½ time) og indeholder som anden holdtræning:

- Opvarmning
- Tekniktræning
- Konditionstræning
- Styrketræning
- Udstrækning (i nogen af de mest spændende programmer indeholder udstrækningen tai chi, yoga øvelser, meditation, afspænding og åndedrætsøvelser).

Samme struktur ses i BodyCombat, som er et konceptprogram fra Body Training Systems, der kører med samme øvelsesserier i tre måneder i træk. Ulempen er at det kan være lidt vanskeligt at følge med i starten, til gengæld bliver det nemmere med tiden og det er tilfredsstillende at man fra gang til gang kan arbejde med at perfektionere de enkelte serier.

Træningen i combat programmer kan foregå enten som

- Kontinuerlig træning – man træner uden stop; alle slag- og sparkeserier køres ud i et, således at man træner kredsløbet samtidigt med at man træner teknisk og muskuludholdenhed.
- Intervalltræning – høj-intensive intervaller afvikles skiftevis med pauseperioder ved lavere intensitet, så man kan få pusten igen. Herved trænes den anaerobe kapacitet, så man forbedrer sin kondition.
- Cirkeltræning eller stationstræning, som er træning ved stationer. Det foregår hyppigt uden andre redskaber end ens egen kropsvægt og en makkers modstand.

Smidighedstræning

Grundteknikkerne i slagene er relativt lette at lære, til gengæld er sparkeserierne fysisk og teknisk noget sværere. Den ekstreme smidighed som kampsportsudøvere viser, som for eksempel den belgiske filmstjerne og kampsportsudøver Jean-Claude van Damme, der både går split og spagat i amerikanske actionfilm, er nødvendig for at kunne udføre de avancerede spark, der lejlighedsvis forekommer på blandt andet BodyCombat hold.

Smidighedstræning er en integreret del af træningen i karateklubber, men på fitness combat hold strækkes der på de fleste hold relativt kortvarigt (i forhold til hvad tiden tillader) med traditionelle, lette fitness stræk. Disse stræk øger dog kun smidigheden i begrænset omfang og vil man derfor kunne yde noget mere, for at udføre sparkene korrekt, er det nødvendigt at man selv strækker ekstra godt og i længere tid ad gangen.

Fitness boxing

Boxercise eller Fitness Boxing, navnet varierer fra sted til sted, foregår i modsætning til combat træning mere som boksetræning. Der er fokus på slagserier og normalt ingen sparkeserier (med mindre der medtages kickboxing elementer), men til gengæld masser af hurtigt fodarbejde, som er vigtigt i boksning.

I fitness boxing er der redskaber med. Som minimum benyttes plethandsker (skumgummipuder med nappabetræk og en rem omkring), som en makker eller træner holder i vekslende stillinger, så man kan målrette sine slag imod disse. Der arbejdes samtidigt med benarbejdet, som sikrer at der kommer mere kraft i slagene; kraften kommer fra benene og overføres til armene via kroppen.

Desuden omfatter træningen altid, hvis muligt, boksning mod sandsække eller boksebold. Og til opvarmning og konditionstræning er der på mange hold inkluderet sjipling, som forbedrer konditionen, koordinationen og fodarbejdet.

Hele træningen er struktureret som hård fysisk træning, med fælles opvarmning og derefter makkerøvelser samt individuelle øvelser med boksning.

Til sidst i træningen er der indlagt hård styrketræning, eventuelt med mindre sandsække eller medicinbolde (bolde der vejer fra 1-10 kilo). Eksempler på øvelser: Benbøjninger med en makker på ryggen, armstrækninger, ryghævninger og mavebøjninger med makkerhjælp eller -modstand.

Der trænes i perioder på tre minutter ad gangen, svarende til en omgang i boksning.
Der er enten ingen musik eller, hvis der er musik, er den i baggrunden.

FitBoxe

Et sjovt amerikansk fitness boxing koncept, der har været fremme nogle år, er FitBoxe. Denne træning foregår som anden holdtræning under ledelse af en instruktør, der viser øvelserne. Alle deltagere har hver en stander med en sandsæk, en slags bokse-cylinder, som man slår og sparket imod, som en slags modstander. FitBoxe er endnu ikke udbredt herhjemme... træningen er særdeles effektiv, men bekostelig som holdtræningsform, fordi træningen kræver én bokse-cylinder per udøver.

Teknik tips

I kampsport er teknikken alfa og omega. Holdningen skal være helt perfekt med kropsstammen (kropsmidten) spændt. Vejrtrækningen skal være kontrolleret og følge øvelser: Der indåndes gennem næsen og udåndes gennem næsen (alternativt udånding gennem munden). Vejrtrækningen er dyb, med brug af mellemgulvmusklen. Der er kraftig udånding på slag eller spark – med eller uden lyd. Indånding sker ved tilbageføring. Desuden gælder følgende:

Udgangstilling

Den rigtige startposition giver bedre balance og større kraft i slagene:

- Fødderne er solidt plantet i gulv med større eller mindre afstand, let forskudt, forreste fod fremad, bageste fod lidt udad.
- Benene er let bøjede.
- Kropsstammen holdes spændt for stabilitet og balance og kraftoverførsel til slag.
- Skuldre er sænkede.
- Armene er bøjede og inde foran overkroppen i en beskyttende parade. Hænderne er foran hagen.
- Håndled holdes strakte (rammes en sandsæk med bøjet håndled gør det ondt og man kan blive skadet).
- Knyttede hænder eller bøjede fingre (stilling afhænger lidt af om man har handske på eller ej).

Slagteknik

Alle slag skal foregå med muskelkontrol, så man ikke får ondt i albuerne (man *kan* blive lidt øm i albueleddene de første par gange, men det skal forsvinde efterhånden som teknik læres):

- Hovedet er løftet – der kigges altid i slagets retning og fokuseres på målet.
- Skuldrene holdes afslappede/sænkede.
- Arme er afspændte i slagets første fase – og spændes i en brøkdal af sekund før slag rammer.
- Håndled holdes strakt under slag, der "sigtes" ud over pege- og langfingers knoer.
- Slaget bremses med muskelkraft, så albuen ikke overstrækkes.
- Hofte og kroppen drejer med i slaget.
- Umiddelbart efter slag føres arm(e) tilbage foran kroppen i en beskyttende parade.
- Udånding under slag, indånding når arm(e) føres tilbage.

Ben- og sparketeknik

For benene gælder at det om at være let på tå når man flytter sig og at stå solidt fast når der sparkes:

- Vær let på tå under forflytning.
- Under spark hviler kropsvægten solidt på standbenet, hele foden er i gulvet.
- Spark ikke højere end at teknik og balance bevares.
- Kig i altid i sparkets retning.
- Spark bremses med muskelkraft, så knæ ikke overstrækkes.
- Spænd den tværgående mavemuskel for at skabe stabilitet og balance.
- Udånding under spark, indånding når ben føres tilbage.

Grundøvelser overkrop

JAB

Slag i lige linie ud fra skulder. Kroppen drejer med. Jab er betegnelsen for et slag der skal bane vej for det efterfølgende slag, ikke slå modstanderen ud.

PUNCH

Straight punch (lige slag). Man slår lige fremad mod modstanderen.

Cross. Man slår diagonalt (slagarmen passerer kropsmidten).

UPPERCUT

Armen trækkes bagud og slår nedefra og op (under hagen på modstander).

Bøj i ben i starten af slag. Arme er tæt ind til kroppen, som går med i slag.

HOOK

Krog. Et cirkelslag i vandret plan (mod hage eller tinding på modstander).

Desuden laves parader med albuer, underarme og hænder samt undvigemanøvrer med kroppen.

Grundøvelser underkrop

FRONT KICK

Frontspark. Med strakt vrist, knæ op, spark underben frem, bøj ben, sænk.

PUSH KICK

Stødspark. Løft knæ til mave/bryst og spark fremad/opad med hæl først.

ROUNDHOUSE KICK

Rundspark. Man løfter ben sidelæns op sparker udefra og ind.

SIDEKICK

Sidespark. Man løfter hofte, trækker knæ ind og sparker lige til siden med hælen.

Ryggen skal være ret, kroppen på linie med ben, så der kommer kraft i spark.

BACK KICK

Bagud spark. Start med bøjet ben, der sparkes lige bagud.

FAN KICK

Cirkelspark. Bruges under opvarmning. Det strakte ben beskriver en cirkel ind foran kroppen og ud – eller omvendt: Udad og derefter indad foran kroppen.

Start gradvist

Aerobic og fitness kampsportstræning kan generelt siges at være enkel, der ikke er megen koreografi og ingen længere serier, som man skal huske. Alligevel er træningen krævende, fordi den kræver muskelstyrke, muskelkontrol, præcision og hurtighed for at bevægelserne bliver rigtige. I løbet af den korte tid, man har til rådighed i holdtræning, er det dog vanskeligt opnå de samme færdigheder som i traditionel kampsports træning, hvor der bruges megen tid på teknik instruktion.

For at opnå den optimale træningseffekt, uden overbelastningsskader, er det nødvendigt med en grundig instruktion (fra instruktørens side) og langsom optræning i starten; man skal *ikke* give sig fuldt ud, før man har styr over arme og ben – i kampsport kræves der tusindvis af gentagelser før slag og spark er perfektionerede.

Opvarmningen til kampsportstræning er typisk længere og mere intensiv end til anden holdtræning, og der startes med løbeserier som i anden idrætstræning. Hvis man ikke er vant til at løbe, skal man som begynder lægge forsigtigt ud, let jogging i starten og dernæst øget tempo og intensitet – så man ikke lægger for hårdt ud og bliver alt for forpustet inden den rigtige træning begynder!

Beklædning og udstyr

Der er ikke de store udgifter forbundet med aerobic og fitness kampsportstræning; i starten behøver man ingen specialudstyr. Man bærer almindeligt træningstøj, aerobic/fitness tøj, T-shirt og shorts eller en let træningsdragt. Skoene kan være crosstrainere, løbesko, aerobicsko, eller lignende.

Bliver man bidt af fitness boxing, den bokseorienterede træning, bør man investere i egne sandsækhandsker (lidt tyndere udgave af en boksehandske) eller boksehandsker. Da man ikke i almindelig fitness boxing bokser mod en modstander, er tandbeskytter og hjelm derimod ikke nødvendigt... med mindre man har fået så meget blod på tanden at man vil starte med rigtig boksetræning.

Hvem kan deltage i fitness kampsport?

De fleste motionister kan have gavn af den alsidige træning, men følgende målgrupper bør inden denne form for hård fysisk træning kontakte læge, fysioterapeut eller personlig træner – eventuelt med henblik på en anden form for grundtræning inden start: Nybegyndere uden tidligere træningserfaring, hypermobile (meget bevægelige led), gravide, ældre, overvægtige og personer med kredsløbsproblemer (da den høje intensitet kan være risikabel) samt personer med ledproblemer eller skader.

Som alternativ, eller fortræning, til aerobic og fitness kampsportstræning, findes der et utal af bodymind (krop og sind) træningsformer og blidere kampsportsteknikker. Man kan læse mere om disse på hjemmesiden www.netspirit.dk.

Træningsmuligheder

Udover træningen i fitness centeret kan man, hvis man som fitnessudøver ikke kan få det hårdt nok, naturligvis melde sig ind i en rigtig bokseklub (man kan finde bokseklubber på www.dabu.dk) eller karateklub (se www.dansk-karate-forbund.dk). Her kan man dyrke rigtig kampsport og boksning eller eventuelt motionsboksning, som er hård fysisk træning og bokseøvelser, men uden sparring eller kamp mod en modstander.

Boksere og karateudøvere kan omvendt have glæde af fitness combat og boxing træning, for om sommeren holder de fleste foreninger, inklusive bokseforeninger og karateklubber, lukket. For de mest kampvirige, som ikke vil holde pause, er der mulighed for sommertræning i mange fitnesscentre.

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness. Hun er bl.a. blevet trænet af den dobbelte Wushu-verdensmester Yvonne Lin.
Marina giver ekspertråd om fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som olympiske atleter. Se mere: <http://www.marinaaagaard.dk>.

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