



GLID DIG I TOPFORM

Af Marina Aagaard, MFT

En af årets hotte træningstendenser – især til vintertræning, men også seriøs træning resten af året – er "gliding", også kaldt sliding, slide, eller glidetræning, hvor man med hænder eller fødder glider ud og ind i forskellige stillinger. Enten på lange glidebrætter eller på små tallerkenformede glideplader.

Træningsformen har været kendt gennem mange år, men har primært været brugt i sport og genoptræning. For cirka 10 år siden blev glidetræning introduceret i fitness, men slog den gang ikke rigtig igennem. Men i kølvandet på den nye bølge af såkaldt "funktionel træning" som sigter mod mere hensigtsmæssige bevægelser i idræt og dagligdag, er glidetræning på vej tilbage!

En gammel nyhed

Gliding er ikke en ny opfindelse. For over 100 år siden begyndte skøjteløbere i Skandinavien at holde sig i form udenfor sæsonen ved at lave glideøvelser på træplader med voks på. Slidetræning forblev en relativt ukendt træningsteknik indtil først i 80'erne, men på det tidspunkt var der en amerikansk skøjteløber Eric Heiden, som i OL i 1980, i Lake Placid, USA, løb sig til fem guldmedaljer i hurtigløb på skøjter, og det blev kendt at han brugte glidetræning i sin grundtræning. Siden da er glidetræning blevet brugt af idrætsudøvere i mange sportsgrene og naturligvis især til træning i forbindelse med skøjteløb og skiløb. På Olympia-toppen, Norge, hvor nogle af verdens allerbedste ski- og skøjteløbere træner, er slidetræning fast på programmet. Også fysioterapeuter har igennem mange år anvendt glidetræning til at styrke hofter, knæ og ankler.

Glidetræning som muskelt træning, med gulvtæppestumper eller gledeskiver, er suveræn og alsidig træning for alle, mens pulstræning på slidebræt, som kan være meget intensiv, ikke anbefales for gravide eller personer med kredsløbsproblemer eller alvorlige knæproblemer.

Fitness flop

I 90'erne opdagede en amerikansk footballspiller Jeff Markland hvor effektivt slidetræning er og gik sammen med sin far om at markedsføre slidetræning til sportsudøvere. Senere blev Reebok involveret og de producerede et forbedret slidebræt og introducerede slidetræning i fitnessverdenen og til private brugere. Det medførte at slide blev markedsført massivt over hele verden og betød alle ville i gang med slide træning nu og her. Det blev et problem, for producenterne kunne ikke nå at dække efterspørgslen på slidebrætter, så mange kopiproducter strømmede ud på markedet. Problematikken med mange af de billige slidebrætter var, at de ikke fungerede ordentligt, så mange der prøvede glidetræning fik en dårlig oplevelse med at slidebrættet enten ikke lå ordentligt fast eller krøllede sig sammen, så de var nærmest umulige at bruge (uden at falde). Et andet problem var at instruktørerne i centrene ikke nåede at få en ordentlig uddannelse, så de forstod ikke formålet med slidetræning og glidebevægelserne, og eftersom mange instruktører desuden forventede at slidetræning var en ny form for steptræning (med masser af koreografi) fandt de træningen kedelig og formåede derfor heller ikke at vise og overbevise andre træende om fordelene.

Mange lærte ikke slideteknikken fra grunden af (slidetræning kræver en vis teknik ellers kan man få ondt i knæene) og fik derfor en dårlig førstegangsoplevelse af slidetræning, hvilket betød at de fleste aldrig kom til slidetræning mere end en gang...

Efter nærmest at være blevet markedsført som århundredets træningsform og i en kort periode været på programmet i rigtig mange af landets træningscentre, forsvandt slidetræningen, af de ovennævnte årsager, de fleste steder desværre lige så stille igen.

(Slidetræning udbydes i øjeblikket i nogle enkelte centre rundt om i landet, som holdtræning, del af cirkeltræning eller som supplement til styrketræning – og hvor det er på programmet, er det meget populært).

Mange træningsfordele

Heldigvis er forskellige former for glidetræning stille og roligt på vej tilbage i fitness træning igen – for det er alle tiders funktionelle træning, som træner kroppen alsidigt, effektivt og skånsomt: Glidetræning giver mulighed for muskelt træning i alle tre bevægelsesplaner, sagittal (fremad/bagud), frontal (sideværts) og horisontal (i vandret plan, rotationsbevægelser).

Særligt sidelæns bevægelser mangler i traditionel cardio træning, for på de fleste konditionsmaskiner bevæges benene kun fremad og bagud. Derfor er sidelæns bevægelser et vigtigt supplement til ethvert træningsprogram. Desuden opnås lynhurtigt en tydelig toning af benene. Faktisk er slidetræning en af de mest effektive metoder til opstramning og forning af lårene og virker bedre end de fleste mave-balle-lår øvelser!

Muskelne skal under glidning arbejde både dynamisk, med afsæt (koncentrisk muskelspænding) og opbremsning (excentrisk), og statisk (isometrisk), hvilket giver en alsidig træning. Desuden trænes den dynamiske balance.

Glidning foregår som såkaldt closed-chain (lukket kæde) træning, hvor hænder eller fødder danner en lukket kæde med underlaget, så udøveren bevæger sig i kontakt med underlaget – modsat open-chain (åben kæde) træning, hvor udøveren flytter modstanden frit med lemmerne.

Closed chain træning, der giver en funktionel træning med lav belastning (non- eller low-impact), er meget anvendt i genoptræning, og et godt supplement til traditionel styrketræning.

Slidetræning som konditionstræning er både behageligt (ingen løb eller hop), sjovt og hårdt med en høj fedtforbrænding, fordi det er relativt enkelt og giver mulighed for at lægge god kraft i bevægelserne. Derudover har sidelæns glidebevægelser stor lighed med mange sportsbevægelser da man arbejder koncentreret i det frontale (sideværts) plan med sidelæns start og stop bevægelser. Og det har vist sig at sidelæns styrke spiller en vigtig rolle i forhold til stabilisering, også under fremadrettede bevægelser, selv under aktiviteter som løb.

Sliding og gliding

Glidetræning kan deles op i to former:

Sliding, slidetræning, LMT (lateral movement training), lateral, sidelæns, bevægelsestræning, som er sidelæns glidebevægelser der styrker hele underkroppen, udover at kredsløbet forbedres – kombineret konditionstræning og muskeludholdenhedstræning.

Slidetræning, foregår ved at man, med overtræksokker på sine træningssko, glider fra side til side på et stykke plastik på cirka 60 x 200 cm. Ved enderne er der ramper (vinklede stopklodser) så man ikke glider af pladen.

Slide som pulstræning består af sidelæns glidning kombineret med vanlige aerobictræning: Hælspar, skip, knæløft, kick, sideløft, hoftefødt, benbøjninger, udfald, twist og skiløb. Tempoet varierer fra langsomt til hurtigt.

Slidetræning som holdtræning foregår i et koreograferet format med opvarmning, konditionstræning, styrketræning og udstrækning.

Gliding betegnelsen anvendes nu primært om muskeltrænende øvelser, uden pulstræning, enten på et slidebræt, på gulv med gulvtæppestumper under fødderne (hvilket er meget populært i gymnastik, idræt og genoptræning), eller på gulv med gledeskiver under hænder eller fødder. I USA kan man få plastikskiver til glidning på gulvtæppe eller stofskiver til glidning på trægulv.

Både sliding og gliding kan foregå som individuel eller holdtræning, med eller uden musik.

Glideøvelser

På et glidebræt (en slide) kan man både lave pulstræning ved at glide fra side til side eller muskelt træning ved at trække krop eller lemmer i diverse stillinger, for eksempel med støtte på gulv eller brættets kanter.

Der kan trænes på følgende måder:

Fra siden: Sidelæns glidning fra den ene ende til den anden, kombineret med forskellige øvelser i hver ende.

Fra enden: Stående parallelt med sliden, med fødderne på enden, og skyder benene skiftevis bagud i lunge.

Fra midten: Twist, glide eller ski- og skøjtebevægelser.

Man kan også sætte hænderne på gulvet eller rampen og glide frem og tilbage, ind og ud eller fra side til side med benene for at styrketræne ben og krop. Eller knæle ned på gulvet og med slidesokker på hænderne og glide i forskellige mønstre med armene, for at styrke skuldre og arme.

Eksempel på slidetræning (pulstræning) sekvens:

Glid fra side til side fire gange i et godt tempo (to taktslag eller cirka to sekunder per tur)

Glid fra side til side to gange langsommere tempo (fire taktslag eller fire sekunder)

Glid fra side til side to gange i langsomt tempo og løft knæ når glidning afsluttes (to taktslag "4").

Glid over en gang og løft knæet op og ned tre gange (træner balancen).

Hele serien gentages igen, men nu foregår første glidning den modsatte vej.

Knæløft kan varieres med hælspar, sideløft og andre benbevægelser.

Eksempler på glidning øvelser.

Med gulvtæppestumper eller gledeskiver (gliding discs) er det kun fantasien der sætter grænser.

Stå med en fod på en gledeskive. Lad foden på gledeskiven glide bagud og bøj ned i begge ben (lungestilling). Spænd lår og bagdel på det stationære ben og træk det bageste ben frem igen. Gentag med samme ben. Kan også udføres ud til siden og i forskellige andre vinkler (Sørg for at knæ og fødder peger samme vej).

Lig i kropstem: Hænder på et par gledeskiver og hvil på underben eller tæer. Lad nu arme glide frem og tilbage eller ud og ind, for at styrke og stabilisere skuldre og overkrop.

Lig i kropstem: Hænder på gulvet, fødderne på et par gledeskiver. Spænd maven og bøj kroppen sammen, så fødderne glider frem mod kroppen og bagdelen bevæger sig opad. Hvis man er smidig i baglærene, kan man lukke kroppen næsten helt sammen.

Lig på ryggen: Benene let bøje og fødderne på hver sin gledeskive. Pres fødderne ned mod skiverne for at skabe modstand og bøj samtidigt knæene med baglærene, så fødderne glider indad mod bagdelen. Øvelsen kan også udføres i broglignende stilling, med bagdelen løftet.

Træningsteknik

Inden glidetræning skal der varmes op i 7-10 minutter, så kroppen er godt varm. For eksempel let cykling eller jogging. Hvis man skal lave slidetræning, kan man bruge slidebrættet til opvarmning:

Først forsigtige langsomme sideskridt på pladen, med fødderne helt i kontakt med underlaget og dernæst ¼, ½, ¾ og til sidst hele glidninger fra side til side (indtil man glider hele vejen, laver man en delvis glidning og tager derefter et eller to sideskridt over til modsat side, hele tiden med fødder i kontakt med underlaget).

Opvarmningen skal indeholde dynamiske stræk, for glidetræning indeholder ofte store bevægelser, så musklerne skal gøres klar til dette.

I selve træningen kontrolleres hastigheden og intensiteten ved at spænde musklerne og styre graden af friktion, gnidningsmodstand. Afhængigt af gulvet man glider på og gulvtæppestumpenes (eller gledeskivernes) beskaffenhed, er der større eller mindre modstand, som kan reguleres yderligere ved at man presser kropsvægten ned mod underlaget.

Slidebrædder har også forskellig overflade, ligesom enkelte modeller kan være lidt slidte, hvilket betyder at der bliver endnu mere (måske endda for meget) friktion. Desuden kan man også på slidebrættet ændre modstanden ved at trykke med større eller mindre kraft mod underlaget.

Det vigtigste under slidetræning er at sikre at lærmusklerne er spændte så der er styr på knæene. Knæene skal i alle øvelser pege samme vej som fødderne. Der må ikke være nogen form for vridning.

Særligt under yderstillinger, når der trænes på gulvtæppestumper og glideskiver, og ved landing ved/på rampen (kanten) af brættet under slidetræning, gælder det om at være særligt opmærksom på knæenes stilling.

Som i al træning gælder det om at holde kropsstammen spændt, da det beskytter ryggen, hjælper til at give en bedre balance og en sikrere og bedre øvelsesudførelse. Sørg altid for at være i balance på glidefade eller glideskiver, inden der laves løft eller øvelser – i modsat fald... falder man.

Kropsholdningen kan være helt opretstående, hvilket anbefales hvis man har tendens til rygproblemer, eller fremadlænet i en "klar-stilling", som man ser skøjteløbere anvende.

Skitræning og glidning

I forbindelse med vintersport er der næsten ikke nogen bedre fortræning end glidetræning fordi man kan lave de samme bevægelser, som under skøjte- og skiløb.

Især slidetræning er i den forbindelse god, fordi glidningen, afsættet og opbremsningen på slidebrættet, minder meget om de bevægelser man kommer ud for under alpint skiløb (i svingfasen). Alternativt kan man lave skøjte- og langrendsbewægelser med gulvtæppestumper eller glideskiver.

Træningsmængde

Styrketræning med glidning kan som anden træning udføres 2-3 gange per uge, omkring 10 øvelser og 1-3 sæt á 8-12 gentagelser.

Slidetræning hvor man glider kontinuerligt fra side til side, bør påbegyndes i små doser. 5-10 minutter de første gange og maksimum tre gange om ugen. Derefter kan man arbejde sig op til cirka en halv time ad gangen, også tre gange om ugen. Træningen er intensiv, så derfor er en gradvis optrapning nødvendig for at undgå overbelastning og overtræning. Det anbefales at man ikke slider for ofte eller for længe ad gangen, da den sideværts belastning kan være hård for knæene.

Bemærk at træningen føles meget blid fordi man bare glider frem og tilbage, og derfor ikke altid opdager hvor intensiv træningen er. Så tag den lidt med ro i starten.

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 giver ekspertråd om funktionel fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som topatleter. 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 |  | 