



## Koncepttræning: Tre Måneder i Træk

Af Marina Aagaard

Koncepttræning er holdtræning efter et fast overordnet koncept med træning af det samme program i tre måneder.

I 1980'erne så verdens første fitness koncepttimer, faste programmer med en varighed på tre måneder, dagens lys. Det var i Les Mills klubberne i Auckland, New Zealand, og succes'en var enorm.

Systemet kaldte Mills for Body Training Systems, populært forkortet BTS, og det er særdeles udbredt, både herhjemme og på verdensplan, såvel i uafhængige centre som i fitnesskæderne.

Også andre koncept-programmer har vundet frem. SATS-kæden som findes i Danmark, Norge og Sverige har udviklet egne SATS-programmer, og Equinox-kæden, som stadig ekspanderer, har også valgt at udforme egne koncepter, lanceret under navnet E'.

### BTS Historien

Allerede i 1920'erne begyndte medlemmer af Mills familien at drive helsecentre i Auckland, New Zealand, og selve Les Mills familien, som består af far Les, mor Colleen og børnene Donna og Philip, der alle har været atletikudøvere på internationalt plan, åbnede i 1968 det første Les Mills gym, et mindre vægttræningsstudie. Efterhånden som Les Mills centrene begyndte at vokse i popularitet, overtog sønnen Philip og det var ham som i 1980 introducerede en serie af populære træning-til-musik klasser, som senere blev udviklet til de syv programmer der nu eksisterer i BTS-programmet.

Programmet blev hurtigt en kæmpe succes, derfor fandt Mills familien på at lancere konceptet udenlands, først i Australien, siden verden over gennem et netværk af Les Mills agenter. I 2006 var der 10.000 klubber i 67 lande, som havde licens til BTS-programmer.

### Konceptprogrammer

Den store fordel ved konceptprogrammer er, at de sikrer en vis standard og ensartet kvalitet af træningen verden over. Det hjælper, især nye, instruktører til at afvikle timer, hvor der er garanti for at øvelserne er gennemprøvede.

Et hold rutinerede konceptudviklere er ofte bedre til at sætte programmer sammen end den enkelte instruktør (selvom der af og til ses koncept-programmer som er mere fokuserede på variation end egentlig træningseffekt og sikkerhed).

For alle koncept-programmer gælder det, at de stort set altid bygges op efter samme princip – Les Mills' oprindelige koncept – nemlig et 55-60 minutters program, med opvarmning, styrke- eller konditionstræning og udstrækning.

Musikken danner udgangspunktet for træningen. Konceptudvikleren vælger 10-12 gode sange, normalt i forskellige genrer og fra forskellige år, så der er noget for enhver smag, så man kan holde til at høre på musikken gennem flere måneder. Herefter sammensættes øvelserne med udgangspunkt i musikken.

Også udførelsen af øvelserne – selv vægtløftningsøvelserne – er tilpasset musikken, så vers og omkvæd nøje følges ved variation i hastighed og gentagelser. *Verse-chorus-princippet* (at vers og omkvæd følges med forskellige øvelser) er et unikt element i koncepttræning.

Programmet introduceres og efter introduktionen kører det samme program, med samme musik og samme øvelser i samtlige tre måneder.

Fordelen er at man kan nå at blive rigtigt fortrolig med øvelserne og fra gang til gang koncentrere sig om at gøre dem bedre og presse sig selv hårdere – noget man af og til kan savne i "freestyle"-programmer.

Også for instruktørerne er det en fordel. Selvom de i starten skal bruge nogen tid på at forberede sig og øve programmet, så de sidder på rygraden, bliver det lettere og lettere, og når programmet er indlært, så instruktøren ikke skal tænke over hvilke øvelser der nu kommer, bliver der ekstra overskud til en energisk og motiverende instruktion.

Ulempen er, at selv i de første uger af programmet køres de samme øvelser, som i de sidste uger, uden stop og uden mulighed for ændring – og det betyder at nogle deltagere har svært ved at følge med lige i starten (især under kampsportsprogrammerne).

Oftentimes har BTS instruktører ikke mulighed for at stoppe op og tilpasse øvelserne eller rette udøverne individuelt, fordi det gælder om at holde kadencen i forhold til musikken. Og det er muligvis BTS konceptets største mangel – for selvom der ligger et seriøst instruktionsoplæg bagved træningen, er det som i personlig træning væsentligt, at instruktøren kan justere træningen til udøvernes aktuelle dagsform.

Blandt andet derfor er der kommet andre koncepter på banen, hvor der er lidt større fleksibilitet i forhold til at tilpasse træningen, bytte rundt på numre og øvelser, og tage sig personligt af deltagerne.

### BTS Koncepter

Indenfor BTS findes nu syv forskellige programmer: BodyPump, BodyCombat, BodyBalance, BodyStep, BodyAttack, BodyJam og RPM – de første seks findes i Danmark, særligt de første to programmer er vidt udbredte. RPM, spinning programmet, er ikke fremme herhjemme. Primært fordi konceptet ikke egner sig lige så godt til spinning, som de andre træningsformer.

BTS træning findes i mange uafhængige små og store centre, og kæder, over hele landet, mens kæderne SATS og Equinox kører deres egne koncepter, både med tilsvarende træningsformer, og andre stilarter.

#### BodyPump™

Det oprindelige, originale og mest udbredte program. Fokus er muskeltræning – hvor man med lette vægtstænger og vægtskiver styrker det meste af kroppen med både komplekse og simple øvelser.

Træningen varer 60 minutter og omfatter træning af alle de store muskelgrupper med øvelser fra styrketræningsafdelingen: Squats, lunges, træk- og presøvelser for overkroppen, armstrækninger og biceps curls og afslutningsvis mave-øvelser.

Fordel: Man får rørt alle de store muskler og får tilligemed sved på panden, fordi man er næsten kontinuerligt i gang – hvis man skifter vægtskiverne hurtigt og holder tempoet.

Ulempe: De mange gentagelser kan være udmarvende og er ikke befordrende for en helt perfekt styrketræningsteknik. Man skal holde pause, når man begynder at sjuske med øvelsen.

Der er kommet mange kopier af det originale BodyPump program. De kaldes blandt andet pump og push, som i mange tilfælde er i en anden stil, med blandt andet færre gentagelser, så det er mere styrketræningspræget.

#### BodyCombat™

Et intensivt konditionstræningsprogram, hvor man kan give sig selv fuldt ud. Programmet er vildt energisk, med aerobictrin, kampsportspark, slag og blokader. Hele programmet er inspireret af forskellige kampsportsformer som karate, boksning, taekwondo, tai chi og muay thai.

Fordel: Rigtig god konditionseffekt: Det primære fokus i BodyCombat er ifølge BTS suveræn kredsløbstræning. Det mål nås dog typisk først, når man er kommet lidt ind i programmet, fordi sparke- og slagserierne af og til er lidt komplekse i starten.

Ulempe: Både opvarmningen og udstrækning er i de fleste BodyCombat programmer meget lig traditionel aerobic træning og gearer egentlig ikke udøverne til flyvespark eller cirkelspark, som kan forekomme under træningen. Vær derfor forsigtig de første par gange, når timen byder på avancerede spark og stillinger. Øg kun gradvist bevægelseslaget.

#### BodyBalance™

BodyBalance (i USA kaldet BODYFLOW af copyright årsager) er BTS' bud på en bodymind workout med inspiration fra Yoga, Tai Chi og Pilates. Der fokuseres på smidighed og styrke og på at give udøveren en følelse af ro og balance.

Træningen er bygget op omkring kontrolleret vejtrækning, koncentrationsøvelser og nøje strukturerede serier af stræk, bevægelser og stillinger.

Fordel: Et godt program, skabt allerede i starten af 90'erne, der som det første af sin art, for alvor bragte bodymind træning ind i fitness salen.

Ulempe: Findes ikke så mange steder i Danmark.

#### BodyStep™

Som navnet siger, et BTS step trænings program, med brug af bænken og simple, back-to-basic bevægelser på, over og omkring step-bænken. Der er blokke med fokus på pulstræning, og fedtforbrænding, efterfulgt af muskeltræning som skal styrke og forme kroppen.

Fordele: BodyStep kom som en befrielse, nærmest som en modreaktion på at steptræning generelt på verdensplan var begyndt at blive så avanceret at de fleste almindelige udøvere ikke længere kunne være med. De relativt simple trin i BodyStep giver mulighed for at de fleste kan være med.

Ulempe: Trinsammensætningerne er ikke altid lige inspirerende (og det er muligt at lave sjov, simpel koreografi) og der er ikke altid tilstrækkeligt med fokus på den tekniske udførelse, så man skal holde lidt øje med sig selv i spejlet og selv gøre noget ved det.

#### BodyAttack™

Dette program markedsføres som en sports-inspireret konditionsklasse der opbygger styrke og udholdenhed. Det er en intensiv time, der beskrives som interval træning, der kombinerer sports aerobic bevægelser med styrke og stabiliseringsøvelser – for udøvere på alle niveauer.

Programmet er dog ikke egentlig intervaltræning (høj-intensiv træning i en længere række korte intervaller efterfulgt af pauseperioder), snarere kontinuerlig træning ved høj puls i tre store blokke afbrudt af to mindre blokke, hvor der eksempelvis laves gulvøvelser.

Fordele: Træningen er intensiv og bringer mindelser til traditionel aerobic – på den gode måde – med masser af hop, knæløft og spark i godt tempo til fed musik. Det er ret sjovt og det giver sved på panden.

Ulempe: Programmet er ikke for alle: Man skal selv være i en vis form for at træningen ikke er alt for hård, blandt andet de pludselige intensitetsdrop, hvor man skal ned på gulvet, kan være hårde.

#### BodyJam™

Seneste skud på BTS-stammen er en 55-minutters klasse med kredsløbstræning med danseinspiration. Som BTS selv siger, "en vanedannende fusion af de nyeste dansetilarter og hotteste nye numre".

Som med al dansetræning er fokus både på at få sved på panden og at give slip og have det sjovt – og det lykkes godt. Selvom det af og til kan være svært i starten, er det en fed fornemmelse, når man får lov til at øve trinene længe og derefter kan afvikle serien med stil mange gange i træk.

Fordele: Al dansetræning er supergodt for koordination – også BodyJam – og musikken er som ved de øvrige BTS programmer i top.

Ulempe: Det er lidt svært (for de som ikke er helt fikse på fødderne) i starten – og som al dansetræning skal man selv være meget opmærksom på at spænde benmusklerne, så man ikke vrider i knæene under dansetrinene.

#### RPM™

BTS har et smart navn for deres indendørs cykling klasser, det eneste uden "body" i titlen, nemlig RPM, forkortelse for Revolutions Per Minute, omdrejninger per minut, der bruges om kadencen i cykling.

Oplægget er som i de fleste andre cykling klasser, at pulsen skal op med forskellige typer intervaller, bakker, bjerge, landeveje og tidskørsler, og som i de øvrige programmer er det hele planlagt efter musikken.

Fordele: Som alle indendørs cykling programmer giver RPM sved på panden og der arbejdes godt og rytmisk musikken.

Ulempe: I forhold til øvrige BTS programmer adskiller dette sig ikke væsentligt fra andre cykelprogrammer og er nok derfor ikke så udbredt, som de øvrige.

### SATS Koncepter

I den nordiske kæde SATS domineres holdtræningen, her kaldet gruppetræning, af to forskellige måder at træne på, enten såkaldt Freestyle (fri stil) eller Koncepttimer.

Freestyle hold kendetegnes ved at instruktøren selv sammensætter træningen og bruger sin egen musik. Alle traditionelle aerobic, step, og cykel timer undervises efter Freestyle princippet.

Koncepthold, der kan kendes på at navnet SATS indgår i titlen, er udformet af SATS' eget udviklingsteam i Danmark (og Sverige og Norge), med kvartalsvis fastlagte træningsoplæg og musik, hvor der er fokus på simpel opbygning med faste programmer indenfor både kondition og styrke.

SATS programmerne spænder fra SatsPilates, SatsYoga, og SatsFlow, for begyndere – og de som kan lide ro og fordybelse (i SATS kaldes disse timer for gule og hvide timer).

Desuden er der følgende typer hold for udøvere på flere niveauer, fra begyndere til øvede: SatsHiPuls, SatsPuls, SatsStepPuls, SatsCorePuls, SatsFlow, Kom i Form, SatsPilates, SatsYoga, SatsBaby.

Et af disse hold, SatsCorePuls, er noget nyt i både dansk og internationalt regi. Et sjovt, effektivt og funktionelt træningsprogram med balance-, muskel- og konditionstræning. Hele træningen foregår på et Reebok coreboard, et stort vippebræt, og både de store ydre og de indre muskler, stabiliteten, trænes. De øvrige timers formål og opbygning kan ses på SATS hjemmesiden og plancher i centrene.

### Valg Af Koncepthold

Som holdtræningsdeltager har man en lang række forskellige hold at vælge mellem. Vælges et koncepthold er man ret sikker på, at indholdet er det samme fra by til by og fra måned til måned – indtil der kommer et nyt program.

Så sker der til gengæld også noget: Der er meget nyt på en gang. Men træk vejret dybt, tag den lidt med ro og vær forvisset om at det bliver nemmere og nemmere fra gang til gang – og efterhånden får man fornøjelsen af at have så meget overskud, at der kan fokuseres på træningsteknikken – perfektionere øvelserne – hvilket giver en endnu bedre træningseffekt.

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 funktional fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som olympiske atleter. Se mere: <http://www.marinaaagaard.dk>.

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