



Less Is More: Mindre Er Mere: Guide Til Effektiv Træning

Af Marina Aagaard

Less is more... direkte oversat: Mindre er mere. Tænker du "Det er da helt skørt!" og "Tåbelig tanke!" har du delvis ret. Man skal naturligvis yde noget, for at opnå noget... men alt med måde og udtrykket kan indirekte læses som kvalitet frem for kvantitet. I USA var der et hold svømmere som svømmede og svømmede og de kunne bare ikke opnå bedre placeringer. Før en dag da deres træner fratog dem to af deres træningspas, og pludselig kom de gode resultater. Dette er bare et af mange eksempler på at det ikke nødvendigvis er mere træning der skal til for at opnå bedre resultater. Af og til kan mindre gøre det. Tænker du nu "Jeg vil ikke træne mindre!" så overvej at du med mindre tidsforbrug faktisk kan få mere ud af træningen og tænk så i stedet "Når jeg træner mindre, kan jeg nå mere af noget andet" – hvad enten det er anden træning, shopping eller tid med kæresten.

Optræning Uden Nedbrud

En af de ting som typisk går galt når man bliver bidt af træning, er at man næsten fra første dag træner løs hver eneste dag. Det kan man også godt, når man har opnået en vis *træningsalder*, antal år med *regelmæssig* træning (sporadisk træning, hvor man træner meget i en periode og slet ikke i en anden periode, tæller ikke her), men det går galt for begyndere.

Kredsløb og muskler kan tåle relativt megen belastning næsten med det samme, men sener og led skal have længere tid til at bygge sig op.

Faren er, at man ikke mærker at man kommer i overtræning og er i gang med at nedbryde kroppen i stedet for at opbygge den, men der kan gå fra et halvt til et helt år før en fejlagtig planlægning eller overbelastning udmønter sig i en skade eller et sundhedsmæssigt problem. Derfor skal man kende til risikoen på forhånd og undgå overtræning; nøglen er gradvis progression. Man starter med små mængder, gerne flere gange per uge, 5-6, med lav intensitet, lette gåture på 10-30 minutters varighed i starten, eller 2-3 per uge med lidt mere, som en halv times aerobic eller spinning (ja, en hel time tre gange om ugen er for hård en start). Med hensyn til muskeltræning kan man starte med to gange om ugen, 8-10 øvelser og 1 sæt å 10-12 gentagelser. Det er en misforståelse at man skal starte med tre sæt – de første 6-8 uger er det rigeligt med et sæt, derefter kan man gå op til to sæt i en periode og dernæst tre.

For at overskue hvor meget man træner, og især undgå at man træner for meget for hurtigt, kan man føre en træningsdagbog – eller bare skrive i sin lomme kalender hvornår, hvor længe og hvor hårdt man træner (eksempel mandag og torsdag, 30 minutter step ved level tre).

Forbedringer Under Pausen

Så snart man er kommet godt i gang med at træne, skal man være opmærksom på at det er i pauseperioderne at kroppen bygger sig op og bliver stærkere. Under ethvert træningspas bliver kroppen brudt ned, til gengæld svarer kroppen igen med at blive stærkere for at kunne klare de øgede krav – dette kaldes overkompensation eller superkompensation.

Afhængigt af hvor hårdt man træner, skal man holde kortere eller længere tids pause – hvis pausen er tilpas, ikke for kort eller for lang, kommer man i bedre form, men hvis pauserne er for korte (samme træning hver dag) bliver kroppen svagere, formen dårligere, helbredet ringere og man bliver trætt, stresset og syg. Efter styrketræning skal man holde et døgn pause, så næste træningspas tidligst ligger 48 timer efter. Når man træner meget tungt, skal man endda holde endnu længere tids pause. Hvis man gerne vil træne styrketræning hver dag, kan man dele kroppen op, så man træner en muskelgruppe en dag og en anden den følgende dag.

Efter kredsløbstræning er man normalt klar til træning dagen efter, men det afhænger lidt af intensiteten og formen og hvor hårdt musklerne har været brugt. Efter intensiv intervaltræning, som på nogen spinningtimer, skal man holde to dages pause...

Kvalitetshvile

En ting er at holde pause, en anden ting er at det er en ordentlig pause. Først og fremmest skal man sørge for en hel hviledag væk fra træningen – mindst en dag om ugen skal være uden fitnessstræning og anden hård træning. Det er af stor betydning, både fysikken og psyken har brug for en pause.

Desuden kan man forbedre restitutionen ved at optimere ens hvile. De fleste har hørt at man skal sørge for at få en god nats søvn, men de færreste er klar over hvor stor betydning den har for alle kroppens celler og det generelle energiniveau. Anbefalet er at man går i seng omkring 22:30 og får cirka otte timers søvn – og det skal i mørke uden TV-et kørende natten igennem og gerne med frisk luft.

Derudover er der nogen der har gavn af en middagslur eller power nap – ja, det gælder ikke kun børn og seniorer – og en sådan skal være på maksimum fem til tyve minutter, ellers bliver man bare mere trætt.

Øvrige tiltag er at man generelt sørger for at have det varmt og godt og måske supplerer med sauna, dampbad eller massage for at få en endnu bedre afslapning. Sidst men ikke mindst har kosten stor betydning for at man restituerer og præsterer optimalt.

Variation – for Motivation, Stimulation og Reaktion

Et utal af fitness udøvere er med på rigtig mange aerobic hold, står på cardiomaskinerne i timer dag ud og dag ind eller løfter rigtig mange kilo dagligt – og pudsig nok sker der ikke det helt store.

Årsagen er typisk at for meget af det samme resulterer i... det samme.

Hvis man vil flytte sig og have fornyede resultater, så skal der ske noget andet. De fleste vil have fordel af at veksle mellem cardiomaskiner fra dag til dag eller uge til uge og forskellige aerobic hold for at få mere alsidig belastning af kroppen – hvis kroppen vænner sig for meget til den samme type træning, reagerer den ikke på den på samme måde.

Med hensyn til styrketræning gælder det samme. I starten er det fint med det samme program over en længere periode, men efterhånden som man bliver mere veltrænet, er det anbefalet at man skifter program i kortere eller længere perioder, eksempelvis tre- eller seks-ugers programmer (meget øvede kan skifte hver uge, men det kan give problemer med at finde ud af hvilke øvelser virker og hvilke der ikke gør).

Mere Træning På Kortere Tid

Den oplagte måde hvorpå man kan øge træningsmængden i løbet af samme tidsperiode er ved at øge intensiteten.

I aerobic og step foregår det ved at man som udøver presser sig selv hårdere end man plejer i løbet af timen, hopper højere, laver større bevægelser og strækker kroppen mere (hvis man har formen til det, kan man i steptræning endda sætte bænken op på en højere højde i en del af timen).

På cardiomaskinerne kan det enten være ved at øge hastigheden eller belastningen, hvilket niveau, *level*, man træner på (og på løbebåndet også stigningen), under en del af træningen eller ved at dyrke intervaltræning.

Intervaltræningen er en suveræn måde hvorpå man kan forøge træningsudbyttet. Intervaltræning er træning i intervaller, korte arbejdsperioder, hvor man presser sig selv hårdere end man er vant til, efterfulgt af pauseperioder, der er af samme varighed eller længere, hvor man træner ved relativt lav intensitet så man kan komme til hægterne igen – pauseperioden må endelig ikke være for intensiv.

Cardiomaskiner har normalt standard intervalprogrammer, men hvis ikke de passer en, kan man selv lave intervaltræning ved at ændre parametrene løbende, eksempelvis 15, 30 eller 60 sekunders hårdere træning efterfulgt af en pause der eksempelvis er to til tre gange så lang som arbejdet.

I styrketræning gælder det om at intensivere træning ved at løfte lidt mere på kortere ved at tage lidt færre gentagelser med mere vægt, eksempelvis 10 gentagelser i stedet for 12 (husk: Kun små ændringer i gentagelsesantal, da ændret antal gentagelser ændrer træningseffekten: Få giver styrke, flere giver udholdenhed).

Desuden kan man gøre pauserne kortere, så man ikke får alt for lang tids pause mellem sæt, hvilket er en klassisk fejl i motionsstyrketræning (når man falder i snak med makkeren eller andre trænende). Læs også [Less Is More](#).

Kvalitet Frem For Kvantitet

Kvalitet er af betydning både med hensyn til valg af øvelser og i forhold til øvelsesudførelsen. Begge dele vil betyde at man kan få mere ud af træningen, endda med mindre tidsforbrug.

Øvelser

Vælg nogle bedre og mere effektive øvelser, enten selv eller med hjælp fra en personlig træner. Sørg for at træningen er hensigtsmæssig og ikke involverer øvelser med en ringe effekt.

I aerobic skal man sørge for at deltage i timer med god intensitet og variation i øvelser.

På cardiomaskinerne skal man sørge for at vælge maskiner hvor flest muskler er i bevægelse.

I styrketræning skal man vælge flere øvelser med frie vægte fordi de belaster mere af kroppen ved at udfordre både balance og koordination. Eksempelvis kan man træne arme og skuldre med håndvægte, vægtstang eller kabeltræk i stedet for i maskiner.

Træningsteknik

Øvelsesudførelsen er alfa og omega i forhold til træningsudbyttet. Kroppen kan ikke læse hvor mange kilo der står på vægten. Den kan kun føle hvor meget musklerne skal arbejde for at løfte dem. Derfor vil et sjusket løft af mange kilo ofte resultere i et ringere træningsresultat end kontrollerede løft af en overkommelig vægt.

Det gælder om at træningen – uanset om det er kredsløbstræning eller styrketræning – hele vejen igennem udføres med så megen kvalitet som muligt, for det vil resultere i højere energiforbrug og hurtigere træningsfremgang – i løbet af den samme tid.

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness.
Marina forsker i fitness og udvikler koncepter og systemer. Hun giver ekspertråd om funktionel 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 |  |