



Pump Eller Pilates?

Af Marina Aagaard

Muskeltræning i aerobic salen har været et hit siden Jane Fonda i 70'erne lancerede sine Workout-programmer. På amerikansk betyder workout egentlig bare træningspas, hvad enten det er muskeltræning eller kredsløbstræning, men især i starten blev bodytoninghold, ofte kaldt for workout.

Årsagen til den store popularitet er ikke bare at der altid er behov for styrketræning og opstramning – i forbindelse med holdtræning er muskeltræningsøvelser noget af det letteste at gå til og tiltrækker derfor udøvere i alle aldre, på alle niveauer.

Efterhånden tilbyder fitnesscentre mange stilarter, lige fra Pilates over bodytoning til pump. Fra rolige, nærmest meditative træningspas (næsten) uden musik til energisk, øvelsesmættet, koreograferet styrketræning til musik. Men hvad er bedst – og hvad er du til? Her får du indblik i de forskellige former og fordelene ved hver enkelt.

Muskeltræning – hvad og hvordan?

Muskeltræning er, som navnet siger, træning af musklerne med forskellige øvelser. Muskeltræning opdeles i styrketræning og udholdenhedstræning. Styrketræning træner specifikt musklernes styrke ved brug af tungere vægte og relativt få gentagelser, repetitioner, typisk 1-8. Udholdenhedstræning foregår med lavere belastning og mange gentagelser, fra 12-16 repetitioner og opefter.

I forhold til opstramning, toning, vil styrketræning med mere belastning og færre gentagelser, hvilket er tidens trend, være den hurtigste og bedste løsning – og du behøver ikke at være bange for at toning med tungere vægte er lig med store muskler; dette kræver særlige forudsætninger eller tiltag.

Muskeltræning er hovedsageligt dynamisk, med bevægelser hvor man skiftevis forkorter og forlænger musklerne (koncentrisk og excentrisk kontraktion), ved eksempelvis at bøje og strække arme, ben og krop. Kroppsstammen, de stabiliserende muskler omkring mave og ryg, trænes dog bedst med statisk muskeltræning (isometrisk kontraktion) hvor en øvelse holdes et antal sekunder eller minutter.

Muslerne trænes i aerobicsalen med både kropsvægt og diverse redskaber; håndvægte, vægtstænger, bodybarer (fast vægt), træningstubes, træningsbånd og små elastikker. Og stadig hyppigere benyttes forskelligt specialudstyr til samtidig træning af muskler og balance; store bolde, BOSU'er og skumruller.

Varigheden af de fleste hold er 55-60 minutter og indholdet er 7-10 minutters opvarmning, 30-40 minutters muskeltræning og cirka 10 minutters udstrækning. På stort set alle hold er der musik til træningen for at motivere. Der er dog undtagelser – ingen musik eller dæmpet musik – på callanetics, pilates og bold hold.

Anbefalet træningsmængde er 2-3 gange muskeltræning per uge, afhængigt af intensiteten af træningen, helst med en dags pause imellem træningspas.

Funktionel træning Disse dages modeord er funktionel træning, der forbindes med komplekse, sammensatte øvelser, med mange muskler i gang samtidigt, og store, flotte bevægelser – men ellers kan al træning, der forbereder kroppen på en given funktion, i hverdag eller idræt, kaldes funktionel.

Men også traditionel workout, der hovedsageligt består af isolationsøvelser, hvor man tit kun træner en enkelt muskel ad gangen, har en berettigelse som indledning til funktionel træning... for isolationsøvelser kan lære én at bruge musklerne og opbygge styrke i et givent område. Hellere det end for hurtigt at forsøge en vanskelig øvelse, eksempelvis lunge, fremfald, med en forkert teknik. Få centimeters afvigelse i en øvelse, kan ændre den – så den måske bliver risikabel i stedet for formidabel.

Hurtigst muligt gælder det dog om at integrere isolerede bevægelser i sammensatte bevægelsesmønstre, så flere muskler aktiveres på en mere naturlig måde.

Stilarter

Holdtræning med muskeltræning varierer en del fra center til center, og internt i centrene også fra hold til hold. Instruktørene har hver sin indgangsvinkel til muskeltræning. Kun koncepthold kører samme program, øvelser og rækkefølge fra gang til gang, i tre måneder ad gangen.

Der findes mange holdtyper. De hyppigst forekommende, herhjemme og internationalt, er: Bodytoning, Boldtræning, Callanetics, Core training, MBL, Mave/ryg, Pilates, Pump/Push, StepTone og Styrketræning med specialmaskiner

Bodytoning

Bodytoning, også kaldet toning, bodysculpt, bodyshaping, eller, i nogle danske fitnesscentre, "stram op", er den oprindelige workout, muskeltræningsklasse.

Det er styrke- og udholdenhedstræning for hele kroppen med brug af kropsvægt og forskellige redskaber såsom vægte, tubes og elastikker. Fokus ændres fra gang til gang med vægt på henholdsvis store eller små muskler, overkrop eller underkrop. Antal øvelser, sæt og gentagelser varierer meget, men et typisk eksempel er 8-12 øvelser for kroppens store muskler, med brug af bodybar, træningstubes og kropsvægt. Hver øvelse udføres i 1-2 sæt á 8-16 repetitioner.

Bodytoning hold findes i alle sværhedsgrader og stilarter, fra blid begyndertræning til hårdtpumpet vægttræning for hardcore udøvere, så du må prøve dig frem.

En form for bodytoning er programmet Effekt, der er inspireret af Pilates, traditionel bodytoning og styrketræning. Her foregår al træning i begyndelsen uden vægt og elastikmodstand for at forbedre kvaliteten af bevægelserne. Brug af vægte og elastikker i bodytoning er fint for øvede, men uhensigtsmæssigt for begyndere og let øvede, som risikerer at lave alt for og forkerte bevægelser hvis der tilføjes ydre modstand for tidligt.

Boldtræning

Boldtræning kan være med både små og store bolde. Træning med de store træningsbolde bliver mere og mere udbredt, da det er eminent til både de ydre muskler og de indre stabiliserende muskler.

Træningen foregår næsten som almindelig bodytoning, med øvelser for de forskellige muskelgrupper, men suppleret med balanceøvelser og flere former for planke- eller kropssystemøvelser og, for de øvede, komplekse helkropsøvelser hvor man ruller frem og tilbage over bolden.

Udover at træning med den store bold er uhyre effektivt, er det også sjovt, det virker mere som en leg end som seriøs træning når man befinder sig på bolden, og det kan anbefales for alle målgrupper, fra junior til senior. Kun personer med alvorlige balanceproblemer, måske grundet sygdom, skal være varsomme med boldtræning.

Træning med små bolde, smarte, farvede vinyl-motionsbolde, 10-15 centimeter i diameter, med en tung kerne, der vejer fra 500 g til tre kilo, bruges på vanlige bodytoning hold. Her anvendes boldene både som håndvægte og som underlag i visse øvelser.

Sidst men ikke mindst findes medicinboldtræning, et fast islæt i idrætstræning, der efterhånden er ved at finde vej til fitnessstræningen. Medicinbolde er tungere og større, fra 1-10 kg, og bruges også som vægt, typisk i sammensatte øvelser for ben og overkrop, som squat med skulderpres, eller mave- og rygtræning, og i kaste- og rotationsøvelser hvor hele kroppen er med i bevægelsen.

Callanetics

En speciel form for muskeltoning er callanetics, der efterhånden mest udbydes af aftenskoler og private. Navnet er fra opfinderen Callan Pinckney som tog sit eget fornavn og kobledede sammen med det engelske ord *calisthenics* der betyder styrketræningens guløvelser. Callanetics udføres udelukkende med kropsvægt og uden musik og består primært af isolationsøvelser for ben, baller og mave udført i specielle stillinger med mange gentagelser, for det meste 25-100, med meget små bevægelseslag, uden redskaber.

Markedsføringen lover hurtige, synlige forbedringer af kroppen, hvilket har betydet stor tilslutning. Resultatet lever ikke helt op til løfterne om væggtab, men giver en vis opstramning. Navnet Callanetics er ret udbredt, men træningen ligner flere steder bodytoning og er langt fra det oprindelige koncept.

Core training

Core training, betyder »træning af kernen« eller kroppsstammen, de dybe stabiliserende muskler, og er egentlig det samme som god "gammeldags" grundtræning som i gymnastik, vægttræning og atletik. Det er ikke et bestemt træningsprogram, men et begreb der kan dække over mange former for programmer og øvelser. Typisk omfatter en core training klasse statiske såvel som dynamiske styrketrænings- og balanceøvelser udført med kropsvægt eller redskaber. Det kan være de store træningsbolde, vippe- og balancebrædder, BOSU'er, skumruller, TheraRobics udstyr eller Reebok Core Trainere, store balancebrædder, der vipper i tre planer. Da øvelserne er ret udfordrende udføres relativt få gentagelser af hver øvelse, omkring 4-8 repetitioner. Alle bør udføre en eller anden form for core training for at styrke kroppen til hverdag og idræt.

Mave/ryg

Mave/ryg hold indeholder mave- og lænderygøvelser, som kan være både dynamiske og statiske. Programmet kører ud i et, med vekslen mellem øvelser, som i bodytoning, eller som mavetræning i styrketræningsafdelingen, med et til flere sæt afbrudt af små pauser. Træningen foregår med kropsvægt alene eller med de store træningsbolde.

Varigheden er 25-30 minutter, med en kort opvarmning og udstrækning.

Mave/ryg hold er meget populære, fordi 1) det er et kort program som kan supplere anden fitness træning, 2) de fleste vil gerne træne maven, fordi der alle steder er spot på trimmede mavemusklér og 3) fordi der er mange som døjer med rygproblemer og derfor ønsker træning for dette område.

Problemet med mave/ryg hold er dog, at udbyttet af 20-30 minutters kontinuerlig mavetræning, sjældent er særligt højt... da mange sjusker eller snyder med øvelsesudførelsen. De fleste vil få en bedre træning ved at træne mere intensivt, i kortere tid, og i stedet bruge tiden på at involvere flere muskler, i stedet for ensidigt at fokusere på mavemuskulaturen.

MBL

MBL, mave-baller-og-lår (eller engelsk ABT for *Abs, Buns, Thighs*) hold indeholder som navnet antyder primært øvelser for området mellem bryst og knæ, med fokus på bagdel og mave. Det bør modsvares af en tilsvarende mængde træning af lænden for at skabe balance. Nogle hold kaldes så MBLR hvor R står for lændeRyg. MBL foregår med kropsvægt alene eller med redskaber.

MBL er skabt ud fra mange kvinders ønske om at punktforbænde fedt omkring netop disse områder, men en effektiv forbrænding og opstramning opnås bedst med tungere styrketræning for kroppens store muskler. Desuden er det mest fornuftigt at træne både arme, ben og krop i stedet for bare et afgrænset område af kroppen, så andre former for muskeltræningshold vil være at foretrække.

Pilates

I kølvandet på mind-body bølgen blev træningsformen pilates (efter opfinderen Joseph Pilates, 1880-1967) udbredt indenfor fitness. I starten først og fremmest i USA og England, men efterhånden er Pilates dukket op i fitness centre over hele verden. De nyere programmer er udbyggede og modificerede i forhold til de oprindelige principper.

Træningsformen startede som en slags helsetræning, men blev først rigtig kendt og udbredt som specialtræning for dansere der skal bevare musklerne lange og smidige.

Pilates udføres i specielle maskiner, Reformere og Trapez Tables, på bænke, eller som gulvøvelser, *Mat exercises*, med kroppen alene (eller med træningsringe, bolde eller træningsbånd). Gulvøvelserne fungerer som grundtræning eller som forberedelse til maskinøvelserne.

Pilates træning har udpræget fokus på kropsholdning og bevægelseskvalitet. Der lægges megen vægt på kontrol af vejtrækningen og stabilisering af kropsstammen. Arbejde med bækkenets, brystkassens og nakkens stilling samt skulderbladenes bevægelser er en betydningsfuld del af træningen, hvorfor pilates fungerer godt som holdningstræning og core training, eventuelt som fundament for anden træning.

Gulvøvelserne (en del minder klassiske bodytoning øvelser) er enten dynamiske, 6-10 gentagelser i langsomt til moderat tempo, eller statiske.

Da træningen er så langsom, koncentreret og kontrolleret, kan den anbefales for stort set alle målgrupper.

Pump, push og power

Muskeltræning med stænger og skiver i aerobicsalen er blevet et kæmpe hit. Både den originale version BodyPump™ opfundet af Les Mills og BTS, Body Training Systems, i New Zealand og diverse afarter såsom pump, push og power.

Træningen er baseret på for-koreograferede træningsprogrammer der skiftes hver tredje måned. Instruktørerne skal følge programmerne, der har et fastlagt antal sæt og repetitioner.

Indholdet er en blanding af øvelser for ben og overkrop sat i system og koreograferet til varieret musik.

Normalt trænes en muskelgruppe for hvert musiknummer – og ofte er antallet af gentagelser meget højt, eksempelvis 32-64 repetitioner, da der for hver muskelgruppe udføres mange sæt, med forskellig rytme eller hastighed, der udføres lige efter hinanden uden pauser imellem.

Overordnet set er muskeltræningskoncepter gode da de sikrer en vis standard og ensartethed i træningen og undervisningen. Og selve systemet med et helt »klasesæt« af vægtstænger og skiver i aerobic salen giver mulighed for at træne med progressivt overload, stigende belastning, som i styrketræningsafdelingen. Ulempen er dog at de faste øvelsesserier ikke er lige velegnede for alle. Avancerede øvelser som squat, lunge, frivend og dødløft er ofte en del af disse programmer. Disse kræver en perfekt løfteteknik for at få optimalt udbytte af øvelsen og undgå problemer med ryg, knæ, skulder og håndled.

Er teknikken perfekt er der ingen problemer, men en stor del af udøverne på pump og push hold udfører ikke øvelserne korrekt. Det skyldes både manglende teknikkorrektion (fordi der typisk er så mange deltagere at instruktøren ikke kan nå at rette alle), tempoet i træningen (man skal følge musikken) og træthed på grund af det meget høje gentagelsesantal i timerne. Af samme årsag kan pump eller push ikke anbefales til udøvere med ryg-, knæ- eller skulderproblemer.

StepTone

StepTone, Step Toning eller StepSculpt er blevet en populær form for kombineret muskel- og konditionstræning. Her blandes steptræning med bodytoning, enten som:

- Kontinuerlig steptræning med brug af håndvægte, moderat steptempo.
- Kombineret træning, to-delt, første halvdel steptræning, anden halvdel muskeltræning.
- Kombineret træning, i blokke, 3-4 med steptræning, 3-4 med muskeltræning.
- Interval/cirkel træning med hyppige skift mellem steptræning og vægt/elastik træning.

Oprindelige StepTone programmer er basis steptræning, med simple trin og relativt langsom musik, kombineret med overkropsbevægelser med håndvægte, eller bodybar. Mens benene følger musiktempoet foregår overkropsbevægelserne over fire eller flere taktslag så der er kontrol over øvelserne.

Selvom sådanne programmer er spændende, er de primært for øvede da enhver begynder vil have for svært ved at spænde muskler i både ben og overkrop på samme tid.

Nogle StepTone hold er halvt af hvert: Først 20-30 minutters steptræning og i den sidste del 15-25 minutters muskeltræning. En udmærket model som svarer til en steptræning klasse med mere muskeltræning.

På mange nyere StepTone hold består træningen af opvarmning, tre til fire blokke med traditionel stepkoreografi adskilt af tre blokke med muskeltræning som består af ben- og overkropsøvelser med forskellige redskaber. Der afsluttes med mave- og lændetræning samt udstrækning.

StepTone kan også afvikles som cirkeltræning med hyppige skift mellem step- og muskeltræning. Der er omkring fire til otte pulstrænings- og muskeltrænings perioder, hvilket sikrer en vis intensitet – kaldes derfor af og til for intervaltræning.

Holdstyrketræning med maskiner

Holdstyrketræning med specialmaskiner blev introduceret i USA sidst i 1990'erne, men er endnu ikke udbredt i Danmark da den er meget udstyrs- og pladskrævende.

Træningen foregår på hold af varierende størrelse, fra 3-30 deltagere. Udstyret er kabeltræk-maskiner, eller specielle træningsbænke, som gør det muligt for udøverne at lave styrketræning for hele kroppen.

Træningen er meget effektiv, men kræver særlig instruktion og opmærksomhed omkring maskinindstilling og -brug så uheld undgås.

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 har arbejdet med styrketræning med kropsvægt, redskaber, vægte og maskiner i over 25 år og giver ekspertråd om funktionel fitness baseret på evidens og træning af såvel motionister som olympiske atleter. Se mere: <http://www.marinaaagaard.dk>.