



Steptræning: 1, 2, 3, 4 trin videre

Af Marina Aagaard, MFT

Steptræning kom til Danmark i 1989 og blev et kæmpehit, ligeså stort som traditionel aerobic havde været indtil da – og snart endnu større. Alle aerobicsale blev fyldt til bristepunktet med step'ere og der var lange ventelister... naturligvis: Et slogan som "30% mere fedtforbrændende end aerobic" trak fulde huse.

Oprindeligt var steptræning en videreudvikling af et genoptræningsprogram til dårlige knæ, men der er sket meget siden dengang! Steptræning er nu den mest udbredte form for aerobic overhovedet, selvom instruktørerne af og til gør sit for at ryste udøverne af. Her er tips til hvordan man kan hænge på og få mere ud af træningen.

Den store udbredelse som steptræning har fået, både i udlandet og herhjemme i Danmark, skyldes at:

Der er høj intensitet samtidig med lav belastning på led, for der kræves megen energi når kropsvægten skal flyttes op og ned af bænken, selv om step i grundformen er low impact, uden løb og hop.

Desuden er trinene i det oprindelige stepprogram, Step Reebok, designet på en sådan måde at det giver mindst mulig belastning af leddene (OBS: Nogle centre bruger andre trin).

Andre fordele er, at deltagerne på alle niveauer kan træne side om side i samme klasse. Det at bænken kan indstilles sikrer at hver enkelt deltager kan træne på sit eget niveau. Desuden er de fleste trin afgrænsede til området omkring ens egen stepbænk hvilket betyder at træningen foregår med lille risiko for sammenstød med andre.

High puls med Low impact

Et af slagordene i de tidligere reklamer var at step er op til 30% mere fedtforbrændende end anden aerobic og ja, steptræning kan være meget intensivt – man kan svede lige så meget som til spinning.

Et forsøg omkring steptræning viste at intensiteten for steptræning på en 25 cm bænk, ved 120 taktslag i minuttet BPM, er 12,2 MET hvilket er cirka 6% højere end løb med 11 km/t, hvilket skyldes at det kræver særligt megen energi at løfte sin egen kropsvægt opad.

(MET, for METabolic equivalents, er et udtryk for hvor intensiv en aktivitet er. 1 MET er energiomsætningen ved opretholdelse af kroppens funktioner ved fuldstændig hvile).

Samtidigt svarede belastningen på kroppen, til den man får ved almindelig gang med en hastighed af 4,5 km i timen, altså relativt skånsomt for leddene.

Det førte til konklusionen at »*Steptræning er en intensiv, low impact aerob træningsform*«. For at opnå så høj intensitet som ved løb, skal man dog huske at i forskningen bag ovennævnte slogan, foregik step på en stepbænk på den højeste indstilling, 25 cm høj, og det er i øjeblikket ikke udbredt...

Steptimen

Steptræningstimer varer typisk 55 minutter og består af 7-10 minutters opvarmning, 25-40 minutters pulstræning og lidt nedkøling, på nogle hold 5-10 minutters styrketræning og til slut 5-10 minutters udstrækning.

På de fleste steptimer varierer indholdet fra gang til gang, men nogle af de store kæder tilbyder step koncepttimer, hvor indholdet er det samme tre måneder i træk, hvilket giver tid til at lære serierne.

Alle dele af timen er væsentlige i forhold til en god allround træning, men især opvarmningen har en væsentlig funktion, nemlig at gøre kroppen fysisk såvel som mentalt klar til steptræningen. Man bliver bedst klar når opvarmningen sker langsomt og gradvist, med en blanding af trin på gulvet og på stepbænken, men på nogle hold starter man med at steppe lige med det samme og det giver en hårdere start. For deltagere over 30-40 års alderen kan det føles anstrengende, måske stressende, og give en følelse af at man er lidt bagefter igennem timen. For at få mere overskud og en bedre træning, skal man som deltager tage den med ro i starten af opvarmningen og føles opvarmningen alligevel for hård, kan man diskret lave nogle enkelte gåtrin på gulvet, imellem de andre trin.

De nemme trin

Efter opvarmningen følger konditionstræningen som basalt set foregår ved at man går op og ned ad bænken – en årsag til at steptræning blev så populært er at det på basishold faktisk er meget let og dermed en aktivitet som kan udøves af både kvinder og mænd, unge og gamle.

Der er kun syv grundtrin som let kan læres af alle: Basisstep, step hælsark, step spark, step knæløft, step kick (spark med helt strakt ben, frem, ud eller bagud), step out jack og lungstep.

Desuden er basisstep det samme som almindelig gang, bare op, op, ned, ned, og i en typisk steptime er over halvdelen af alle stepmønstre basisstep og gåtrin. Trin med navne som V-step, A-step, T-step, U-step, Z-step, mambo, pivot, jazzstep og stomp er alle gangvariationer.

Det kunne lyde som om step så er dræbende kedeligt, men det er ikke tilfældet. Alle trin, både basisstep og løfttrin, kan varieres og kombineres i en uendelighed... rytmeskift, gentagetrin, drejninger og stilændringer, med funk og latinstil, er med til at gøre step til en varieret og sjov træningsform.

Tap free?

Nogle centre reklamerer med at steptræningen er "tap-free", hvilket betyder "uden støttettrin": Under nedtrin fra bænken laver man ikke et lille støttettrin med den ene fod for at skifte ben, for det er svært at opfange og kan resultere i at nogle deltagere kommer på det forkerte ben. I stedet går man ned fra bænken med to almindelig gåtrin.

Helt "tapfree" er træningen ikke altid, for instruktøren kan finde på at lave taptrin, eller støt, på toppen eller ved siden af bænken, hvor det er let at se og passer ind i koreografien.

Grøn, grå, flad eller buet?

Stepbænken er fundamentet for træningen og der flere forskellige på markedet i diverse farver og udformninger.

Den første stepbænk var "the Step" og den foretrakkes stadig af mange og ses i flere fitnesscentre. Den består af en mørkegrøn grundbænk der er 10 cm høj, med lilla eller lyserøde blokke til at stable under så højden øges. Og den kan indstilles med hældning til muskeltræning.

Fordelen ved "the Step" er at den kan være helt lav, bare 10 cm, hvilket er velegnet til børn, ældre, gravide og overvægtige. Den kan også gøres meget høj afhængigt af hvor mange blokke man stabler under.

Ulempen er at blokopstillingen kan være ustabil og bænken skal checkes grundigt inden start.

Senere kom en ny bænk på markedet. Denne smarte grå-i-grå step, "Reebok Step", blev hurtigt ligeså udbredt som den oprindelige stepbænk og er nu den mest brugte.

Fordelen ved Reebok Step'en er at den er lidt smallere, mere stabil og mere skridsikker på toppen. Desuden er højdeblokkene integrerede i bænken så stepbænk plus blokke ikke optager ret megen plads.

Ulempen er at Reebok Step bænken kun har tre højdeindstillinger, 15, 20 og 25 cm, som dog er tilstrækkelige for næsten alle.

Andre, specielle, stepbænke har en buet top, med fjedereffekt. Da de kom frem blev de lanceret som mere sikre og effektive end tidligere modeller, men det er ikke dokumenteret. Midt på bænken træder man ganske rigtigt blødere, men den er hård ved kanterne, så man skal være forsigtig med hvor man træder op.

Fordelen ved denne type er at fjedereffekten hjælper i power bevægelser, så man kan springe højere. Ulempen er at bænken ikke kan indstilles i højden ligesom den på grund af udformningen ikke er særligt anvendelig til muskeltræning.

Let eller svært – det er dit valg

Mange kommer til steptræning for at få rørt hjerte og muskler, men en anden af steptræningens store fordele, i forhold til eksempelvis steptræning på en trappemaskine, er at man også får trænet koordinationsevnen, rytmesans, rumsans og balanceevne, hvilket giver en alsidig og funktionel træning.

Er man ikke vant til at steppe og ser ind i aerobicsalen under en Step-2 klasse, kunne man være tilbøjelig til at tro at step kun er for øvede, men for det første findes der lettere hold og for det andet er det med koordination som med anden træning; det er kun et spørgsmål om øvelse og øvelse gør mester. Udgangspunktet er basis- eller introstep hold, som er nemme begynderhold. Selv begynderhold er dog forskellige fra sted til sted, så synes man som ny at begynderholdet er rimeligt udfordrende, skal man tage det roligt – det bliver lettere næste gang. Alternativt kan man finde et andet, mere passende begynderhold. Efter en periode, kortere eller længere, bliver man klar til større sværhedsgrad, med flere kombinationer og drejninger. Så er 1-hold og senere igen step 2 en mulighed. Mange fortsætter dog på basisstep-hold, for når koreografien er let, kan man presse sig selv mere pulsmæssigt.

Få pulsen op

Intensiteten i steptræning påvirkes både af bænkhøjden, steptempo, steptrin, antal kilo kropsvægt, fedtfri kropsmasse og benlængde, og faktisk er bænkhøjden sammen med kropsvægten ansvarlig for over ¾ af iltoptagelsen. Der er instruktøren som fastlægger programmet, og seriernes udformning har betydning for intensiteten, men man kan som deltager selv øge træningseffekten betydeligt.

Stephøjden, har størst indflydelse træningsintensiteten og derfor er det oplagt at øvede stepper på en højere bænk. Men inden man farer af sted og sætter bænken op, er det væsentligt at huske på at teknikken skal være i orden. En dårlig teknik, selv ved en højere højde, vil højst sandsynligt ikke give højere puls, kun større risiko for skader. Man starter altid ved den laveste højde og når der ikke længere er sved på panden og udfordring, er det på tide at sætte bænken op. **Hastigheden** i steptræning bestemmes af det musiktempo som instruktøren har valgt. Et højere tempo vil, alt andet lige, give en højere intensitet. Problemet er at det kræver en suveræn stepeteknik for at kunne nå at udføre steptrin og bevægelser rigtigt ved høj hastighed – så tit er pulsen højere ved et lavere tempo! Hvad kan man som udøver gøre ved det? Man kan sige det til instruktøren på basisstep- og step 1-hold, hvis det går for hurtigt. Instruktøren er normalt glad for feedback og følger gerne de trænendes ønsker. Er du øvet stepper, så vær opmærksom på at vante stepperne generelt ikke synes at hurtig steptræning er et problem, men det er fordi rigtigt mange øvede med tiden tillægger sig en lidt sjusket stil. Det er samme princip som "cheating", snyd, i styrketræning – man kan lige akkurat udføre øvelserne med hiv og sving, men effekten bliver ikke optimal og man indlærer en forkert teknik. Check derfor altid formen når der er tempo på. **Teknikken**, hvor præcise og komplette øvelser, er op til den enkelte deltager. Hvis man vil have en høj puls og en afbalanceret muskeludholdenhedstræning, gælder det om at spænde alle muskler og lave store, flotte bevægelser, så er man sikker på at få maksimalt udbytte af timen.

Step med stil

Hvorfor steppe med god teknik? Blandt andet fordi det giver højere puls og bedre forbrænding! Den rigtige udførelse af steptrinene er afgørende for om træningen bliver effektiv, i kombination med minimal skadesrisiko. Fokus under udførelsen er på:

En rank, oprejst kropsholdning med nakke og rygsøjle i neutral stilling, med navlen trukket indad ved at spænde den tværgående mavemuskel (m. transversus abdominis).

Skuldrene og skulderbladene er sænkede, på plads, og der er kontrol over alle kroppens muskler i alle bevægelser; muskelkontrol er med til at give en bedre træningseffekt, eftersom flere muskler aktiveres.

I løbet af steptimen laver ben og fødder tusindvis af trin, derfor er en korrekt stepeteknik ligeså vigtig som god styrketræningsteknik for at undgå overbelastning på sigt.

I alle vægtbærende bevægelser skal musklerne i underbenet arbejde aktivt, så man sætter af med hele foden og lander med hele foden: Først tær og fodballe og til sidst sænkes hælen i gulvet. Det foregår som en hurtig rullebevægelse tå-fodballe-hæl.

10 sikre steptips

1. **Hold kroppen oprejst med en flot kropsholdning** under hele steptimen. Man skal ikke læne fremad med overkroppen, da det giver en dårlig holdning og måske træthed i lænden.
2. **Step med foden op midt på bænken** så foden står solidt fast. Hælen må ikke hænge ud over kanten.
3. **Sæt hele foden solidt, men blidt, i bænken** ved optrin.
4. Ved nedtrin land på tær og fodballe og **sænk hælen helt ned i gulvet** før det næste steptrin.
5. **Step helt op og stræk ben** ud til fuldt bevægeudslag, men uden at overstrække og låse. På den måde trænes hele lårmusklen bedst muligt.
6. Ved drejninger kom helt op på tå og drej på tær og fodballe, eller lave et lille hop. **Undgå at vride i knæ.**
7. **Udvis særlig forsigtighed ved lungetrin.** Lad kropsvægten blive over øverste ben på toppen af bænken og støt kun med tærne i gulvet.
8. **Step ned tæt bagved bænken.** Step ikke længere ud end en fods længdes afstand for at undgå at irritere og overbelaste lænderyg og lægmuskler.
9. **Step med kontrol.** Tramp ikke op på stepbænken for så øges graden af impact og belastningen på led.
10. **Hold øje med bænken,** sørg for at fødderne kommer helt ind på bænken, især hen under slutningen af træningen, hvor man kan være træet.

Udstyr

Der kræves intet særligt udstyr til steptræning, kun almindeligt træningstøj, aerobicdragt, shorts eller løbetights og T-shirt samt en aerobic- eller crosstrainersko. Som til anden holdtræning medbringes håndklæde og vand.

Hvor meget step ?

I kredsløbstræning, herunder step, anbefales 3-5 gange om ugen á 20-60 minutter, ved en moderat til høj intensitet, hvis man som rask motionist vil forbedre sin form, men mindre kan også gøre det, især hvis man dyrker andre aktiviteter.

Er man vild med træning og træner meget, er det en god idé at kombinere step med andre træningsformer – mange fitnessudøvere følger det samme hold eller den samme kredsløbsmaskine år ud og år ind og det er ikke det bedste, hvis man fortsat vil have at kroppen skal reagere på træningen.

I princippet er steptræning velegnet også til svagere målgrupper såsom ældre og overvægtige og personer med dårlig ryg eller svage knæ, men det kræver at steptræningen er specielt tilpasset, med musik i moderat tempo (118-122 taktslag i minuttet, lidt hurtigere end R'n'B og funkmusik) og trinserier uden vilde hop og hurtige drejninger. Da steptræning i dag mange steder er noget hurtigere end tidligere (130-140 taktslag i minuttet, som hurtig rock eller techno) er de fleste stephold ikke særligt velegnede til svage målgrupper, som i stedet indledningsvis skal starte med hold, der opbygger styrke og balance, eksempelvis pilates, boldtræning og bodytoning.

Er man til gengæld rask og fri for skavanker og har lyst til pulstræning til musik, er step alle tiders: Op og ned, frem og tilbage, fra side til side og hele vejen rundt, til motiverende musik og instruktion – så flyver tiden af sted og man kommer i form næsten uden anstrengelse.

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er 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>.