



Aerobic: Fordommenes Holdeplads

Af Marina Aagaard

Hvis du ser TV, er der en god chance for at du har set den... reklamen for Stryhn's Leverpostej. En højtråbende, overgearet, ukontrollabel, vildt spjættende, lycrabeklædt aerobic instruktør – der kun bringes til standsning af en kæmpe leverpostej der falder ned som en gave fra oven. De fleste er på leverpostejens side. Det billede er en klassiker indenfor aerobic instruktør parodier, som der har været mange af... og for at fuldende billedet er karikaturen oftest iført en minimal aerobicdragt med g-string, udenpå tightsene, og dertil lyserøde benvarmere!
Der er mange myter og fordomme om aerobic og anden holdtræning – men kan millioner af udøvere tage fejl?

Dresscode – smart eller rart?

Det lidt flatterende billede af instruktører indenfor aerobic og anden holdtræning smitter desværre også lidt af på forestillingen om hvordan den gængse udøver ser ud:

Man ser det for sig... uanset alder og form må den typiske kvindelige aerobic udøver nok være iklædt stramtsiddende, lidt for små, halvskindende uklædelige g-strengs dragter i alt for festlige farver. Og for at fuldende billedet, understøttet med svedbånd og benvarmere... for sådan ser det ud i film og TV-reklamer! Virkeligheden verden er i realiteten mindre sjov – endda småkedelig. For kigger man ind i aerobic salen på næsten et hvilket som helst hold, er udøverne, kvinder som mænd, typisk klædt i helt almindeligt løbetøj, gymnastiktøj eller shorts og T-shirts i neutrale sorte, grå, blå og hvide farver – der for det mest ikke er mikset og matchet for syns skyld, men mere for komfort og svedtransport. Der er en udbredt tendens til at man kommer som man er...

Sminkedukker eller ej?

Jamen hvad med make-up... er det måske ikke rigtigt at der i omklædningsrummene, både kvindernes og mændenes, er lange køer omkring spejlet for at få pudset udseendet op inden træning... det har man da hørt om?

Hmmm, i H.C. Andersen året må man huske på, at en lille fjer let kan blive til fem høns.

Det ville ikke være mærkeligt hvis der i et træningsmiljø, hvor ligesindede færdes, skulle være nogle som ønsker at pynte på det visuelle indtryk, med henblik på at skifte status fra single til double.

Men flere undersøgelser i omklædningsrum viser, at disse rum primært bruges til at klæde om i og ikke til at "shine" sig op i. For, som især holdtræningsudøvere ved, duer make-up ikke sammen med sved... det er absolut ikke "hot" at være iført makeupcreme til træning, huden synes det i hvert fald "not". Det naturlige look er in til træning – også selvom det er lidt blegt i vintermånederne.

For XL til aerobic?

Det som de fleste, der ikke har været i et fitness center, hurtigt kan blive enige med sig selv om, er, at man må da skulle være i god form for at begynde til aerobic eller lignende. For på TV kan man tydeligt se, at alle der dyrker aerobic, og for den sags skyld også pilates eller fjollede øvelser i mystiske apparater, er superlanke og trimmede.

Igen er der langt fra fiktion til fakta. I holdtræning er et bredt udsnit af befolkningen repræsenteret, i enhver højde og drøjde, fra letvægt til sværvægt – langt fra det konforme billede som reklamerne stiller op.

Og har man mere end lidt ekstra julefedt på bagen, er der endda i mange centre ekstra muligheder for træning gennem deltagelse på særlige slankehold.

Det er en udbredt misforståelse at man skal være i form for at komme i form. Det har naturligvis aldrig været meningen. De fleste fitnesscentre udbyder flere og flere begynderhold, fordi et stadigt stigende antal nye deltagere melder sig til holdtræning.

30+ adgang forbudt?

Alderen da? I reklamefilm er udøverne ikke bare åleslanke, de er også i alderen fra 18-25, højest, hvilket antyder at de der er omkring 30 er chanceløse i holdtræningssammenhæng.

Tværtimod. Det er kun film! Reklamefolk og filmfolk har altid favoriseret billeder af ungdom og skønhed. Det er ingen nyhed eller overraskelse, for de fleste mennesker tiltrækkes af smukke billeder.

Det ville dog være noget mere interessant hvis reklamerne viste et helt almindeligt aerobic hold; på rigtige hold ser man nemlig mange udøvere over 50, som ser 10-15 år yngre ud, netop fordi de holder sig i form.

Realiteten er, at selvom der er hold, hvor der er overvægt af yngre udøvere, såsom hip-hop og MTV-dance, så er middelalderen på de fleste hold omkring 45, med udsving fra 20 til cirka 65 år.

Kun for kvinder?

Aerobic er for tøser! Et postulat der hænger godt fast, men aerobic er ikke længere kun danseprægede løbe- og hoppeserier, men alle former for kredsløbstræning og muskeltræning, som er alt andet end tøset.

På hold som spinning, fitness boxing og pump er kønsfordelingen nærmest fifty-fifty. Og selvom der typisk ikke er ret mange mænd på traditionelle aerobic, step og bodytoning hold, er interessen der... På åbne hold er der overvægt af kvinder, men når der udbydes lukkede hold i aerobic og step for mænd, er interessen og entusiasmen stor.

I øvrigt arrangerer et utal af håndbold-, fodbold-, ishockey-, badminton- og svømmeklubber med stor succes aerobic som ekstratræning for deres mandlige idrætsudøvere.

For let, for hårdt, for svært?

Andre fordomme om aerobic virker stik modsat hinanden. På den ene side forestillingen om at aerobic generelt er lav-intensiv hygge-træning som ikke giver nogen som helst træningseffekt. Omvendt florerer også skræmmebilleder af endeløse, udmærkede stropeture under ledelse af ubønhørlige slavepiskere. Eftersom der findes et utal af holdtilbud kan man frit selv vælge mellem nemme hold, med ingen eller dæmpet musik, med lette øvelser og lav intensitet. Eller øvede hold, med enten svær koordination eller træning med lav sværhedsgrad og høj puls, hidsige rytmer og høje råb og kommandoer.

Især det med indiviklede, svære serier, hvor der er alvorlig fare for at man ikke kan finde ud af det, er noget som mange i ånden forbinder med aerobic, men i centrene i dag er der en overvægt af lette hold, så der er ringe fare for at man får rodet sig ud i noget der er for vanskeligt.

Der er hold for enhver smag, så det er muligt at finde noget der passer til både form og temperament. Desuden er der mange muligheder for at variere øvelserne indenfor på de enkelte hold, så man kan oftest selv skrue op og ned for intensiteten efter ønske.

Og så er der i Danmark i øvrigt omkring 450 træningscentre, hvor lokaler, servicepersonale, hold, instruktører og diverse aktiviteter er vidt forskellige – så man har alle muligheder for at få has på eventuelle fordomme om holdtræning.

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 dyrket aerobic siden det kom frem i Danmark i 1982-1983 og har koreograferet flere aerobic og steptræning shows til DR TV. Hun giver ekspertudtalelse om funktionel fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som olympiske atleter.
Se mere: <http://www.marinaaagaard.dk>.



