



Pulsen Op Og Fedtet Af Med Aerobic

Af Marina Aagaard, MFT

Aerobic – giver det noget? Eller er det bare formålsløs hoppen omkring – i modsætning til seriøs konditionstræning og fedtforbrænding?

Dyrker du aerobic, gør du det nok primært, fordi det er sjovt og musikken motiverer, men kan måske alligevel ikke lade være med at spekulere på om det nu er ligeså effektivt som en tur på trappemaskinen eller spinningcyklen. Svaret er: Hvis ikke det allerede er, kan det blive det!

Læs her hvordan træningen påvirker dig, hvordan du får det optimale ud af din aerobictræning og hvorfor du skal glemme alt om fedtforbrændingszonen.

Hvad var aerobic?

Aerobic kommer af det græske ord "aer" og navnet blev opfundet af den amerikanske træningsfysiolog Kenneth Cooper, da han arbejdede med målrettet konditionstræning for piloter. På daværende tidspunkt var det mest almen løbe- og hoppetræning, men danseren Jackie Sorensen arbejdede videre med oplægget og opfandt dance-exercise (dansetræning), som var den tidligste form for aerobic, som dengang overvejende var high impact, med løb og hop. Filmstjernen Jane Fonda opdagede hvor effektivt aerobic var til at få pulsen op og fik træningsformen sat i system.

Hvad er aerobic?

Efterhånden kom der så mange former for aerobic, at det nu under et hedder holdtræning. Traditionel highlow aerobic er i øjeblik mest udbredt i idrætsforeningerne; der er ikke mange almindelige aerobichold på planen i fitnesscentre. Mange centre udbyder kun low impact (aerobic). Og naturligvis steptræning, som også kan siges at være aerobic, blot med en træningsbænk. Holdene varer cirka en time og indeholder opvarmning, konditionstræning og udstrækning. Enkelte hold har også træning af mave og lænd.

Forskellen i effekt – fra dengang til nu

Tidligere var aerobic meget effektivt, der lå en pøl af sved på gulvet, når man var færdig, fordi man virkelig gik til den.

Først og fremmest var musikken tidligere kun originale numre og altid glad musik, hvilket var topmotiverende. Nu er det ikke alle der er lige begejstrede for aerobicmusikken, som er standard-trommerytmer som baggrund for identitetsløse numre, der glider ind og ud af hinanden uden start og slut.

Før bestod aerobic også mest af high impact, med løb og hop. Når kroppen skal op og ned, bliver intensiteten meget højere – til gengæld var ulempen, at alt for mange (ukontrollerede) hop, gav problemer med skinneben og ryg. Der var også flere store bevægelser, som høje spark og sprællemandsk, med høj intensitet.

I dag er aerobic'en mere skånsom, så der ikke er de store problemer med overbelastning – problemet er bare, at de fleste steder er det blevet alt for skånsomt, alt for megen low impact (selv på highlow aerobic hold er for stor en procentdel low impact-trin) og alt for små bevægelser, og det er ikke effektivt nok. Det er meningen, og i høj grad muligt, at man virkelig sveder igennem til aerobic.

Hvad får man ud af aerobic – hvordan påvirker aerobic dig?

Aerobic og steptræning – og alle andre former for konditionstræning – fungerer som styrketræning af hjertet. Hjertets pumpefunktion forbedres og blodårerne forgrenes yderligere og giver bedre blodtilstrømning til alle kroppens væv. Hele kredsløbet forbedres, lungernes evne til at levere ilt til musklerne forbedres og musklernes evne til at udnytte iltten forbedres.

En bedre kondition, et bedre hjerte-karsystem, resulterer i en sundere og mere udholdende krop, der kan klare længere tids anstrengelse og som lettere restituerer, dvs. hurtigere bliver klar igen efter træning og anden fysisk aktivitet.

Hvad er fordelene ved aerobic?

Udover at konditionen bliver trænet, er en vigtig fordel ved aerobic – i forhold til cykling, spinning, og svømning – at det er en vægtbærende aktivitet. Hver gang man lander, får man et større eller mindre stød, hvilket gør knoglerne stærkere og styrker bindevæv og ledbrusk.

Stød, impact, er vigtigt i relation til at forhindre knogleskørhed (for stor afkalkning af knoglerne, som skyldes for lidt motion, for dårlig kost, for meget kaffe og rygning), som senere i livet kan resultere i invaliderende brud.

En anden, stor, fordel ved aerobic, i forhold til næsten alle andre konditionstræningsformer, som gang, løb, stavgang, cykling, spinning, svømning og træning på cardiomaskiner, er at koordinations- og balanceevnen trænes.

Det er væsentligt, fordi en god koordination og balance har betydning for, hvor optimalt kroppen bevæger sig i både hverdag og idræt. Derfor er det også uheldigt at mange fravælger aerobic til fordel for stationær muskeltræning uden koordinationstræning.

Sidst men ikke mindst sikrer alsidigheden i aerobic, at man normalt aldrig keder sig, og risikoen for overbelastningsskader som følge af ensidige bevægelser er minimal – hvis man ellers udfører trinene rigtigt.

Hvad er begrænsningen ved aerobic?

Det som er forcen ved aerobic, alsidigheden, at man træner koordinationen, med balance, rytme og rumorientering, er også begrænsningen. Netop de alsidige bevægelser gør, at det er vanskeligt at få pulsen meget højt op. Generelt siges, at efterhånden som kompleksiteten stiger, falder pulsen, og som kompleksiteten falder, stiger pulsen.

Ønskes derfor en meget høj puls, skal man vælge træning med simple bevægelser. Løb og cykling består af cykliske bevægelser, den samme bevægelse gentages igen og igen, tusindvis af gange. Det gør det nemt at fokusere alle kræfter på at give den gas.

Et lille "men" er dog, at mange finder løb og cykling kedeligt – og så er det ligegyldigt om det teoretisk set er effektivt, for er man ikke motiveret, bliver træningseffekten ikke i top – og så var det måske bedre at vælge det, man synes er sjovt.

Aerobic er acyklisk, med uensartede bevægelser, og det er sjovt, men når sværhedsgraden bliver for høj, når man skal koncentrere sig for meget, så falder pulsen. Falder man desuden for fristelsen til at holde længere (vand)pauser, falder pulsen meget og det er ødelæggende for konditionseffekten.

Hvad gør man så? Pulstræning i aerobic?

For at få så høj en puls som muligt, og dermed øge både konditionseffekten og fedtforbrændingen, er der nogle ting som instruktøren bør gøre og som man som udøver selv kan gøre.

Instruktøren skal, afhængigt af formålet med timen og udgangsniveauet for timen, let eller svær, udforme koreografien indenfor holdbeskrivelsens rammer. Og her gælder det om at øvelserne sikrer en vis puls – selvom koordination (koreografi) er vigtigt, gælder det for de fleste udøvere om at træningen skal virke! Instruktøren skal have fokus på at vælge øvelser og bevægelsesmønstre som giver højere puls, og hvis der laves noget svært, er det bedst med noget lettere efterfølgende, så pulsen stiger igen.

Udøveren kan selv sørge for at øge pulsen i aerobic og stepaerobic væsentligt ved, at

- 1) spænde musklerne mere, gøre bevægelserne præcise – det ser ikke bare bedre ud, det øger også fedtforbrændingen.
- 2) gøre bevægelserne større, for jo større bevægelser, desto højere intensitet og forbrænding.
- 3) flytte kroppen mere, bevæge sig mere frem og tilbage og op og ned (hvis der hoppes, så hop til). Jo mere forskydning af kroppens tyngdepunkt, des bedre træningseffekt.
- 4) bruge pulsor, ligesom man gør til spinning. Pulsen giver et godt øjebliksbillede af om man arbejder hårdt nok – det gør man ofte ikke, og så kan pulsuret, ligesom en personlig træner, minde én om at træne hårdere.

Intervaltræning - også i aerobic

Enkelte steder, tilbydes aerobic og step som intervaltræning, og det virker. Her er trinene simple og træningen tilpasset til høj puls. Desværre er det ikke så udbredt og derfor må man som udøver benytte sig af en anden mulighed, nemlig lave lidt spontan intervaltræning i løbet af en almindelig aerobic eller steptime. Det gør man ved i perioder at presse sig selv ekstra meget, ved virkeligt at overdrive bevægelserne, og umiddelbart efter tage den så meget med ro som muligt, lave bevægelser og forflytninger meget små og undlade at bruge armene.

Fedtforbrændingszonen?

Mange har fedtforbrænding som mål, når de dyrker konditionstræning. Og det leder til spørgsmålet om, hvad der er den optimale metode til fedtforbrænding?

I virkeligheden er svaret enkelt, hvis man ønsker at tabe sig: Kalorieforbruget skal overstige kalorieindtaget. Og det kan foregå med forskellige former for konditionstræning (kombineret med styrketræning). Igen er det smarteste i virkeligheden nok at vælge den form for træning man bedst kan lide, for så giver man sig mere og holder længere ved. Men hvis ikke man har en favorit, så gælder det blot om at det totale kalorieforbrug skal være så højt som muligt.

Er der så en speciel fedtforbrændingszone?

Nej. En gængs fedtforbrændingszone med henblik på vægttab eksisterer ikke. Det er rigtigt at det primære brændstof ved lavere intensiteter (omkring 60% af pulsreserven) er fedt og ved højere intensiteter kulhydrat, men det har ledt til den fejlagtige antagelse at træning med lav intensitet giver en højere fedtforbrænding. Det væsentlige i den forbindelse er ikke det øjeblikkelige forbrug af fedt og kulhydrat, men det *totale* antal forbrændte kalorier.

Ved høj-intensiv træning er der et langt højere samlet energiforbrug end ved lav-intensiv træning og det vil sige også et større fedtforbrug totalt set. Desuden bliver kroppen en endnu bedre forbrændingsmaskine via høj-intensiv træning.

Er man derfor ude efter en høj fedtforbrænding, og har man en rimelig grundform, gælder det om at træne så hårdt som muligt, så længe som muligt – også til aerobic.

Obs.: Overvægtige må ikke lægge hårdt ud med høj-intensiv træning. Grundet risikofaktorer såsom kredsløbssygdomme og ledproblemer er lav-intensiv træning i starten anbefalet: Først kortvarig lav-intensiv træning, herefter længerevarende lav-intensiv træning og først senere træning med højere intensitet.

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er foredragsholder, forfatter, træner og holdtræner inden for 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>.

| aagaard | gåsebakken 48 | ugelbølle | dk-8410 rønde | tel 86 37 01 67 | tel 40 38 68 77 | mail@marinaaagaard.dk |  | 