



## Fitnessguide

Af Marina Aagaard, MFT - for Sund Nu 1/2009 | Find vej i fitnessjunglen

I januar lokker fitness-centrene med hvervekampanjer, men hvad er hvad, og hvad skal man vælge og være på vagt overfor. Fitness-centrene er der for dig og vil gerne hjælpe og vejlede og sikre at du bliver tilfreds med træningen. Vær derfor ikke bange for at bede om hjælp hos receptionister og instruktører. Fortæl hvad du har lyst til og behov for, for så er der større chance for at du får opfyldt dine fitnessønsker og bliver rigtig glad for den motionsform.

### VÆLG DET RIGTIGE FITNESSCENTER

Det er mange forskellige typer fitnesscentre, nogle er store og strømlinede med masser af maskiner og hold, andre små og hyggelige, men med mindre udstyr og færre aktiviteter. Nogen steder er der høj musik og masser af TV-skærme, andre steder er der dæmpet musik og ingen TV. Shop omkring og tag nogle prøvetimer i forskellige centre. Du skal følge dig godt og personligt modtaget i receptionen. Giv ikke op, hvis det første center ikke lige er dig. Træn endelig i fitnesscenteret, inden du melder dig ind, så du fornemmer om der er en god atmosfære i træningssalen. Obs.: De allerfleste steder er der trænende af begge køn i alle aldre, dog har enkelte centre særlige kvindeafdelinger, ligesom der findes nogle få fitnesscentre som kun er for kvinder.

### HVORDAN MED INDMELDING OG BETALING?

Før køb af abonnement, spørg altid om:

- Hvad er den fulde pris for indmelding – totalpris for medlemskab samt eventuelle gebyrer?
- Er der rabatorordninger – eksempelvis for særlige kundegrupper og ved køb af længere perioder?
- Er jeg bundet af medlemskabet?
- Er der en opsigelsesperiode? – og hvordan opsiger jeg medlemskabet?
- Kan medlemskabet sættes i bero ved ferie eller sygdom?

Og for at kunne sammenligne ydelserne i forskellige centre:

- Hvad får jeg for mit medlemskab, adgang til hvilke faciliteter og ydelser – indenfor hvilke åbningstider – og er der en instruktionstime og programlægning inkluderet?

Læs hele kontrakten, også det der står med småt, før du binder dig, og få særlige aftaler på skrift.

Bemærk, at mange centre giver rabat ved betaling per PBS, fordi det er lettere for centeret at administrere. Men husk det – hvis du holder pause eller skifter center, er det vigtigt, at du giver besked om ændring og får betalingerne stoppet i tide.

### ER FITNESS SIKKER TRÆNING?

Ja, i modsætning til megen sport, som har risiko for fald, sammenstød og akutte skader, så er fitness, både styrketræning og holdtræning, meget sikkert og der er sjældent skader, især ikke akutte skader med brud eller overrivninger. Uanset træningsform gælder det dog, at ved forkert træning kan man få en overbelastningsskade over tid: Irritation af ryg, knæ og håndled. Derfor er det vigtigt med den rigtige træningsteknik. Er du tvivl, bør du altid spørge en instruktør om hjælp.

Fitness træningen forestås af henholdsvis:

- Fysioterapeuter, der har en stor viden om kroppen og kan sørge for en sikker træning, især hvis du har skader, som der skal tages særligt hensyn til.
- Personlige trænere, som har en stor viden omkring træningsplanlægning, og kan lave avancerede programmer til vægttab, vægtøgning eller optræning til skiløb eller maratonløb.
- Fitness- og holdtræningsinstruktører, nogle med lang, andre med ganske kort tids uddannelse (fx weekendkursus). De kan sagtens forevise et grundprogram, men har du særlige krav til træningen, så spørg dig for.

Mange steder koster det ekstra, omkring 250-500 kroner per træningspas, hvis man vil hyre en personlig træner, men det kan være godt givet ud, både til at sikre en god start, og til at finpudse formen, hvis man har trænet længe.

### HVILKEN FITNESSFORM SKAL JEG VÆLGE?

Det afhænger af hvad du vil:

Fitnesscentrene tilbyder fire overordnede aktiviteter – som alle findes i både lette og hårde udgaver:

- Styrketræning med frie vægte og maskiner i styrketræningsafdelingen.
- Konditionstræning på kredsløbstræningsmaskiner, cardiomaskiner, i styrketræningsafdelingen.
- Holdtræning, alt fra muskeltræning, over aerobic og step, til yoga- og strækhold, med eller uden redskaber, i aerobicsalen.
- Indendørs holdcykling (spinning), på cykler i spinningssalen.

Vil du blive stærkere og strammes op, så vælg:

Styrketræning med maskiner og vægte eller muskeltræning på hold (bodytoning, pilates, stram op, effekt, push)

Vil du have en bedre kondition, så vælg:

Konditionstræning på cardiomaskiner, spinning, aerobic eller steptræning eller kampsportstræning.

Vil du have en bedre koordination og balance, så vælg:

Aerobic/steptræning, kampsportstræning, boldtræning og mind.

Vil du have en bedre smidighed og balance, så vælg:

Mind-body hold: Yoga, tai, chi, balance

Det er en rigtig god ide at kombinere styrketræning og konditionstræning – og også gerne koordinationstræning, hvor man træner motorik og balance: For eksempel 2-3 gange om ugen med ½-1 times konditionstræning, aerobic eller cardiotræning, og ½-1 times styrketræning, enten på vekslende dage eller i forlængelse af hinanden.

Uanset træningsform, start let, og gå gradvist frem. Vælg de letteste hold og tag det roligt i starten. En typisk fejl er at lægge for hårdt ud, så undgå det.

### TRÆNINGSFORMER

#### STYRKETRÆNING

Styrketræning er alle tiders motionsform, det er sikker og særdeles effektiv træning, for udøvere i alle aldre. Alle burde styrketræne et par gange om ugen, fordi det strammer op, sætter gang i forbrændingen, gør musklerne og knoglerne stærkere, giver en bedre balance, styrker ryggen, forbedrer holdningen og holder kroppen ung (man bevarer en bedre funktionsevne med styrketræning). Man kan starte med 1-2 gange om ugen a 20-30 minutter og eventuelt øge til 2-3 gange om ugen a 30-60 minutter. Styrketræningen foregår i fitnesscenteret med træningsmaskiner, frie vægte (håndvægte og stænger) og gulvøvelser. Man laver typisk 8-10 forskellige opstrammende øvelser, 8-12 gentagelser a hver – i starten et enkelt sæt af øvelsen, efterhånden 2-3 sæt a 8-12 gentagelser med en pause imellem. Instruktøren viser øvelserne i starten og man får et program, som man derefter følger. Bemærk, at man kan blive – dog ikke alle – en lille smule øm i nogle af musklerne efter styrketræning. Det er kun godt, det viser at kroppen er blevet brugt. Ømheden forsvinder igen efter nogle dage og mærkes sjældent når man først er kommet i gang med at styrketræne.

#### KONDITIONSTRÆNING

Sundhedsstyrelsen anbefaler at alle voksne er fysisk aktive, med sved på panden, mindst en halv time hver dag. Det giver udholdenhed og mere overskud i hverdagen og nedsætter risikoen for sygdom. Det kan klares udendørs med gang, cykling eller løb, men hvis man har lyst til variation – og indendørs træning i de kolde vintermåneder – er det muligt at konditionstræne i fitnesscenteret. Cardio står for hjerte og i fitnesscentrene kan man både træne hjertet og kredsløbet med kredsløbs- eller konditionstræning på såkaldte cardiomaskiner.

Cardiomaskiner omfatter blandt andre cykler, løbebånd, romaskiner, stepmaskiner og crosstrainere (hvor man både bruger arme og ben). Maskinernes betjeningspaneler kan se lidt teknisk komplicerede ud i starten, men efter de første ganges introduktion, er de nemme at betjene – og meget motiverende, for de fortæller, hvor hårdt man træner, hvor langt man bevæger sig og hvor mange kalorier, man forbrænder. Desuden er det muligt at træne efter flere forskellige programtyper, så træningen bliver varieret.

#### HOLDTRÆNING

Holdtræning, også kaldet gruppetræning, er en overordnet betegnelse for al træning på hold – både aerobic og steptræning samt holdstyrketræning. Også indendørs cykling og mind-body træning er holdtræning, men kaldes ved eget navn, fordi det er markant anderledes end anden holdtræning.

**Aerobic** er en overordnet betegnelse for holdtræning med konditionstræning (frit på gulvet).

Rundt om i landet har træningen forskellige navne som Low impact (aerobic uden løb og hop), HighLow, KombiAerobic, HiPuls, Puls op, Power Dance, Aerobic Dance, Body Attack og lignende.

**Steptræning** er med samme trin som aerobic, men med en træningsbænk, man går op og ned ad.

Aerobic findes også som blød aerobic eller 45-50+ hold. Det er ikke deciderede skånehold, men hold som er baseret på low impact og mere blide bevægelser.

- Hvad er det?: Konditionstræning og koordinationstræning i et (= funktionel træning).
- Hvad laver man? Bevægelse til musik med varierende trinkombinationer.
- Hvor hårdt er det? Fra let (begynderhold) over moderat til hård træning.
- Hvor svært er det? Fra let til meget svært.
- Kan alle være med? Ja, hvis det er et begynderhold. Begrænsning: Kan være hårdt for ryg og knæ (hvis der er mange hop eller drejninger med).

#### Coretraining

Core training er det engelske ord for kropsstammetræning – og kropsstammen trænes effektivt med "gammeldags" gymnastikøvelser! MEN udover at kropsstammen (ydre og indre mave- og lændemusler) kan trænes med styrketræning, på blandt andet Pilates og Bodytoning hold, får man også trænet kropsstammen under balancetræning – og det foregår flere og flere steder på hold med boldtræning med den store træningsbold og på BOSU (en halvbold) og Coreboard (et stort vippebræt) og diverse balancepuder og terapibrætter. Uanset alder og niveau vil man have gavn af denne træning som også giver en fordel i andre idrætsaktiviteter.

- Hvad er det?: Styrke- og koordinations- og balancetræning.
  - Hvad laver man? Muskeltrænings- og balanceøvelser med redskabet.
  - Hvor hårdt er det? Fra let til moderat træning.
  - Hvor svært er det? Fra meget let til moderat.
  - Kan alle være med? Ja, hvis det er et begynderhold eller et åbent, blandet, hold.
- Begrænsning: Personer med dårlig balance skal starte ekstra forsigtigt, evt. med gulvøvelser.

#### Kampstræning

Kampstræning i fitness centre kan opdeles i to hovedtyper, bokse- eller karateinspireret træning, med eller uden udstyr:

**Combat**, der er karateinspireret, er bygget op næsten som aerobic med små trinserier samt slag- og sparkeserier. Nogle af disse programmer hedder Kickbox, Tae Bo, Kara-T-Robic og A-box.

**Fitness Boksnng** er bokseinspireret træning, motionsboksnng, med slagserier, hurtigt fodarbejde og brug af udstyr: Sippetove, handsker, puder, boksebolde og sandsække. Træningen er ofte som cirkeltræning, hvor man skifter mellem forskellige stationer og øvelser.

Begge træningsformer er hård træning, der træner hurtighed, adræthed og koordination (især karateparader og spark) og kondition, ofte i form af hårde basistrin (løb og hop) med høj intensitet.

Alle tiders træning, hvis man har en grundform og vil i endnu bedre form.

- Hvad er det: Konditionstræning og koordinationstræning i et (= funktionel træning).
- Hvad laver man? Bevægelse til musik med varierende trin- og slagkombinationer.
- Hvor hårdt er det? Fra hård til meget hård træning.
- Hvor svært er det? Fra moderat til svært.
- Kan alle være med? Nej. Den type hold er ikke anbefalede, hvis man er i dårlig form eller har ledproblemer. Start da med noget andet.

#### Muskeltræning (opstramning)

Bodytoning, MBL (mave-baller-lår), Stram op, Pump, Push og Pilates er alle navne for hold med muskeltræning. Fra Pilates med kropsvægt og få gentagelser, bodytoning og Push med redskaber og moderat antal gentagelser, til BodyPump muskeludholdenhedstræning med vægtstænger, med mange, mange gentagelser. Giver muskelstyrke og -udholdenhed samt forbedrer kropsbevidstheden.

- Hvad er det: Muskeltræning – i visse tilfælde inklusive balancetræning.
- Hvad laver man? Opstrammende og styrkende øvelser i et moderat tempo til musik.
- Hvor hårdt er det? Fra meget let til hård træning.
- Hvor svært er det? Fra meget let til moderat.
- Kan alle være med? Ja. Alle har gavn af muskeltræning, men har man særlige behov skal man tale med en fysioterapeut eller træner til at starte med, så man får de rigtige øvelser. Hvis man har en svag ryg eller dårlige knæ, bør man vælge holdtræning med få gentagelser, 5-10, og særlig fokus på træningsteknik.

#### INDENDØRS HOLDCYKLING

Spinning®, biking, cycling og RPM er betegnelser for indendørs cykling på hold, som er effektiv konditionstræning. Her cykler man på en stationær cykel til musik. Intensiteten reguleres via hastigheden og belastningen som man kan stille på et gear på cyklen.

Undgå at starte for hårdt ud, begynd på et begynderhold og tag den med ro de første par gange.

Det der er fordelene ved spinning, at det er så let, kan dog også være ulempen: Det er ret ensidige bevægelser og der er mest fokus på benene. Bør kombineres med anden træning.

- Hvad er det: Konditionstræning.
  - Hvad laver man? Cykling til musik, med vekslende hastighed og belastning.
  - Hvor hårdt er det? Fra let (man bestemmer selv belastningen på cyklen) til meget hårdt.
  - Hvor svært er det? Meget let.
  - Kan alle være med? Ja. Bortset fra enkelte personer som kan have problemer med høj varme (eksempelvis gravide) og luftfugtighed (nogle steder) og med at sidde på cyklen.
- Bemærk, at der enkelte steder spilles meget højt i spinning. Det er en fejl. Bed instruktøren om det er muligt at dæmpe musikken lidt, hvis ikke, så bær ørepropper eller træn et andet sted.

#### MIND-BODY TRÆNING

Mind-body, eller bodymind, er træning for sind og krop såsom Yoga (forskellige former), Balance, Tai Chi og Qi Gong. De aktiviteter træner kroppen fysisk, men med fokus på det åndelige. Træningen giver balance, styrke og smidighed, med lige vægt på krop og sjæl. Alle mind-body aktiviteter kræver koncentration, men giver til gengæld kropsligt og mentalt overskud.

- Hvad er det: Fysiske øvelser, men med et indadrettet fokus.
- Hvad laver man? Siddende, liggende eller stående øvelser (stræk eller balance og vejrtækning) i langsomt tempo, med eller uden musik.
- Hvor hårdt er det? Fra meget let til moderat træning.
- Hvor svært er det? Fra meget let til moderat.
- Kan alle være med? Ja. Bemærk, at på avancerede yogahold vil usmidige deltagere have svært ved at lave øvelserne. Start med en let yoga-form.

#### BÆKKENBUNDSTRÆNING

På de fleste fitnesshold er der ikke bækkensbundstræning. Ikke fordi instruktøren har glemt det eller træningen ikke er vigtig, for det er den – alle piger bør lave 3-5 x 10 knibeøvelser per dag – men fordi bækkensbundstræning let kan foregå derhjemme. Da muskelsammmentræningen endvidere foregår indvendigt har instruktøren ikke, som i de andre øvelser, mulighed for at instruere og rette uden at gå meget tæt på – og det frabeder mange holddeltagere sig.

#### MINI-ORDBOG

**Cardio.** Hjerter. Cardiotræning er det samme som konditionstræning, der træner hjerte, kredsløb og lunger. Det kan blandt andet foregå på cardiomasiner, konditionsmaskiner.

**Cueing.** Stikord. Ordet bruges om instruktørens instruktioner under holdtræning og styrketræning. Instruktionen foregår både via demonstration (og i holdtræning også med tegn og fagter med arme og fingre) og mundtligt.

**Fatburner.** Fedtforbrænder, navn for et aerobic- eller spinninghold, hvor det går ud på at forbrænde fedt – men holdene kan være meget forskellige og være både blide og hårde (for man forbrænder fedt ved flere hårdhedsgrader).

**Fitness.** Af "fit", at være egnet. Betyder på dansk at være i form og dyrke motion (fitness), betyder internationalt sundhed i bredeste forstand.

**High impact.** Høj reaktionskraft, belastning – aerobic med løb og hop, hvor begge fødder letter fra gulvet samtidigt, så man lander lidt hårdere end ved gang. Men i træning er belastning positivt, for i de rigtige doser, gør belastning kroppen stærkere.

**Low impact.** Lav reaktionskraft, belastning – aerobic, hvor der hele tiden er mindst en fod i kontakt med gulvet med gangmønstre eller fjedrende bevægelser. Det er blidere for leddene.

**Koncepttimer.** Et fast, forudbestemt program som følges i tre måneder – uanset hvor og hvornår man deltager på den pågældende time er musik og indhold det samme. Eksempler på koncepttimer er BodyPump og BodyCombat.

**Koreografi.** Serier af øvelser på aerobic-, step- eller dance-hold. Serierne træner koordinationen, blandt andet evnen til at styre arme og ben, følge rytmen og holde balancen. Der er mange sværhedsgrader, fra let til svær, angivet enten ved I, II, III eller en farvekode, så de fleste centre har noget for enhver smag.

**Level.** Niveau. På cardiomasinerne kan man indstille level, hvor hård træningen er, og på mange hold kan man vælge sig ind på et vist niveau (eller level), let eller svært.

**Træningszoner.** Pulsområder, lav, middel, høj, hvor man får forskellig træningseffekt. Til gengæld er der ikke nogen særlig fedtforbrændingszone. Helt enkelt, jo hårdere man træner, desto større forbrænding.

**Wellness.** Af "well", at have det godt og være rask. Omfatter velvære på alle områder, fysisk, mentalt og socialt. Udtrykket benyttes også om velværebehandlinger og -bade. Flere fitnesscentre har en wellnessafdeling med sauna, dampbad og boblebad.

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 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 |  |