



Hjemmetræning: Træning Med Stepbænk: Steptræning

Af Marina Aagaard, MFT - for Sund Nu 11/2009

Steptræning har siden først i 90'erne været det mest benyttede redskab i aerobic og holdtræning. Det er fordi steptræning på samme tid giver supereffektiv konditionstræning og muskeludholdenhedstræning for hele underkroppen.

Pulsen og fedtforbrændingen er høj, mens belastningen på leddene er lav.

Stepbænken er alle tiders redskab som kan bruges til konditions-, styrke- og smidighedstræning og den holder hele livet!

Steptræning er konditionstræning med moderat til høj intensitet. Træningseffekten kommer ved at du går op og ned ad bænken i et moderat tempo, dvs. løfter hele din kropsvægt 15-25 cm flere hundrede gange i træk.

Den gode nyhed er, at selvom pulsen på den måde kan komme ligeså højt op som ved løb, så er belastningen på leddene kun som ved gang, fordi du ikke løber og hopper, men går op og ned ad bænken, såkaldt low impact (lav kraftpåvirkning).

Alle steptrin toner alle underkroppens muskler, men de forskellige trin træner musklerne med lidt forskellig vægt.

Steptræning er nemt, fordi tempoet er moderat og bevægelserne foregår tæt omkring bænken.

Stort set alle trin går på fire taktslag, hvor du træder op med højre, op med venstre, ned med højre, ned med venstre. Eller du kan starte med venstre først.

Nogle kombination varer otte taktslag, men princippet er det samme: Alle trin kommer af almindelig gang eller aerobic og gymnastik hvor ben løftes op med forskellige bevægelser.

Af og til forlyder det at steptræning er usundt for knæene eller ryggen. Men det er ikke tilfældet, med mindre der stemples forkert. Steptræning bruges til genoptræning og træning ved både knæ- og rygproblemer: Så længe du stepper i moderat tempo, med en flot holdning og god kontrol, er der ingen fare på færde, tværtimod bliver kroppen stærkere og sundere.

Fordele

- Høj intensitet og fedtforbrænding
- Lav belastning på leddene
- Uendeligt mange øvelsesmuligheder

Ulemper

- Den fylder lidt, så man skal finde et opbevaringssted, hvor den ikke står i vejen (fx under sengen).
- Den kræver en god træningsteknik og opmærksomhed, så man ikke snubler over den.

Udførelse og forholdsregler

• Start med let opvarmning, 5-10 minutter, start med march på gulvet og gå derefter over til march på gulvet og toppen af bænken skiftevis, og demæst step. (Step ikke op og ned lige med det samme, så bliver det for hårdt).

• Lav nogle korte, dynamiske stræk for læggene før du går i gang.

• Slut træningen af med stræk for lægge, baglår, lår og hofter. Ryst kroppen og stræk og bøj dig, så du løsner kroppen godt op.

• Bær træningssko for du tager rigtigt mange trin i løbet af steptræningen.

• Sørg for at der er god plads omkring bænken, så du ikke træder baglæns eller sidelæns ned på noget.

• Step med en flot oprejst kropsholdning.

• Step altid med fødderne tæt på bænken, indenfor en fodslængdes afstand.

• Step op på midten af bænken, så hele foden er inde. Hælen må ikke hænge ud over kanten.

• Step ned med hele foden, så tå-fodballer-hæl ruller ned på gulvet, så vægten fordeles over foden. Step på tæerne kan give problemer med lægge og skinneben.

• Lav store bevægelser, så musklerne trænes i hele bevægebanelen.

• Step med kontrol uden at trampe.

• Vær opmærksom og step med god stil.

Tip # 1: Sæt motiverende musik på og step til rytmen.

Obs.: Musikken må ikke være for hurtig, for så sjusker man, så træningseffekten bliver dårligere og risikoen for at snuble stiger. Anbefalet tempo er 118-128 taktslag i minuttet. Du kan slå takten på låret og tælle efter i et minut.

Tip # 2: Start ved den laveste bænkhøjde, 15 cm, den er høj nok i starten. Til gengæld, når du er fortrolig med steptræningen, er det en rigtig god idé at sætte bænken op i kortere eller længere tid, fordi det øger energiforbruget (fedtforbrændingen).

Tip # 3: Bevæg armene kraftigt med bevægelser der passer til benenes bevægelser. Armbevægelser kan øge intensiteten og forbrændingen med 5-10 %.

Her er nogle af de mest brugte steptrin, men du kan selv finde på andre trin, variationer og kombinationer ved at prøve dig frem. Freestyle er godt for motorikken.

Basisstep/squatstep

Basisstep er gang op og ned ad bænken: **Op, op, ned, ned.**

Det er en simpel, men intensiv bevægelse, der træner ben, bagdel og kondition. Efter 1-3 minutter, skifter du til modsat ben og gør det ligeså længe med det andet ben.

Efter at du har vænnet dig til rytmen, kan du gå over til squat step (benbøjningstrin):

Op, op, bøj ben, stræk ben, ned, ned, bøj ben, stræk ben.

Husk også her at lave squat step med både højre og venstre ben i lige lang tid ad gangen.

Udgangsstilling: Stående med fødderne i hoftebreddes afstand, tæt bagved bænken.

Bevægelsen:

1. fod: Op
2. fod: Op
3. Stå på top, bøj ben (hurtigt ned på et taktslag)
4. Stå på top, stræk ben
5. 1. fod: Ned
6. 2. fod: Ned
7. Stå på gulvet, bøj ben (hurtigt ned på et taktslag)
8. Stå på gulvet, stræk ben

Knæløft

Knæløft er et step løfttrin, der har fokus på forsiden af hoften: Efter at den første fod er trådt op, løftes det andet ben forbi bænken uden at støtte, højt op i et knæløft, dernæst trædes der helt ned på gulvet igen. Løft knæet godt op og hold en flot rank holdning.

Knæløft skifter startbenet automatisk for hvert steptrin, så du skal ikke tænke på at skifte ben.

Udgangsstilling: Start og slut med fødderne i hoftebreddes afstand, tæt bagved bænken.

Bevægelsen:

1. fod: Op
2. fod: Knæløft
2. fod: Ned
1. fod: Ned.

Hælspark

Hælspark (eller hæltræk eller hasecurl) er et step løfttrin med fokus på baglår og bagdel. Efter at den første fod er trådt op, løftes det andet ben forbi bænken uden at støtte, benet bøjes så hælen sparkes godt op mod bagdelen, dernæst trædes der helt ned på gulvet igen med begge fødder.

Hælspark skifter startbenet automatisk for hvert steptrin, så du skal ikke tænke på at skifte ben.

Udgangsstilling: Start og slut med fødderne i hoftebreddes afstand, tæt bagved bænken.

Bevægelsen:

1. fod: Op
2. fod: Hælspark
2. fod: Ned
1. fod: Ned.

Sideløft (hofte abduction/udadføring)

Sideløft er et step løfttrin, der har fokus på siden af hoften og balancen: Efter at den første fod er trådt op, løftes det andet ben forbi bænken uden at støtte på den, helt strakt og lige ud til siden, dernæst trædes der helt ned på gulvet igen med begge fødder.

Sideløft skifter startbenet automatisk for hvert steptrin, så du skal ikke tænke på at skifte ben.

Udgangsstilling: Start og slut med fødderne i hoftebreddes afstand, tæt bagved bænken.

Bevægelsen:

1. fod: Op
2. fod: Sideløft
2. fod: Ned
1. fod: Ned.

Basis lunge

Lunge (engelsk for udfald – navn bruges selvom der ikke er tale om udfald, men blot et let støt med tåen).

Lunge er et teknisk sværere trin, som fokuserer på bagdel og baglår: Op og stå på toppen og lunge (støt) en gang med hvert ben, før der trænes ned fra bænken igen.

Obs.: Trinnet er ikke i sig selv svært, men det er vigtigt at blive oppe på toppen af bænken, mens tåen støttes let i en ikke-vægtbærende bevægelse. Kropsvægten skal under lunge blive oppe på standbenet. Pas på akillesenen.

Udgangsstilling: Start og slut med fødderne i hoftebreddes afstand, tæt bagved bænken.

Bevægelsen:

1. fod: Op
2. fod: Op
- Stå på top, støt 1. fods tå ned på gulv
- Stå på top, 1. fod op på bænk igen.
- Stå på top, støt 2. fods tå ned på gulv
- Stå på top, 2. fod op på bænk igen.
1. fod: Ned
2. fod: Ned.

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 |  | 