



Guide Til Holdtræning

Af Marina Aagaard

Der er et utal af tilbud, for enhver smag og aldersgruppe, indenfor holdtræning. Mange af holdene byder endda på særdeles effektiv funktionel træning, med fokus på koordination, balance og alsidig styrke, på alle niveauer. Man kan træne blidt og hårdt, langsomt og hurtigt, med eller uden udstyr, med eller uden musik. Her et overblik over de hyppigst forekommende træningsformer i centrene.

De mange træningsformer betyder at der er et utal af **forskellige betegnelser**. De enkelte centre og kæder benytter ofte deres egne betegnelser for én form for træning, mens andre benytter en anden, så man må spørge sig frem – centrene og personalet er der for kundens skyld og hjælper gerne med at finde det bedste hold. Fra center til center, endda fra hold til hold i det samme center, kan der dog være forskelle mellem indholdet og undervisningen på to hold med samme navn, så det kan være nødvendigt at prøve sig lidt frem.

Såkalde **koncepttimer** (et fast, forudbestemt program som følges i tre måneder) går til gengæld ud på at uanset hvor og hvornår man deltager på den pågældende time er musik og indhold det samme.

Eksempler på koncepttimer er BodyPump, BodyCombat og BodyAttack, der udbydes i mange danske centre, SATS-kædens Kom i Form timer, Fin Forms Puls Op træning og Equinox' E'funk...

Når man har fundet den rigtige type hold, gælder det om at starte på det rigtige **niveau** som hverken må være for højt eller for lavt. Træningen skal være motiverende og det er den kun hvis den passer til deltagerens aktuelle form og træningsniveau. Centrene angiver typisk holdniveauet med tal (I, II, III) eller farvekoder.

Aerobic

80'ernes store hit aerobic lever og har det godt, men hedder måske ikke aerobic! Er man derfor på jagt efter pulstræning uden cykelsko skal man søge efter hold som hedder Low impact (aerobic uden løb og hop), HighLow, KombiAerobic, HiPuls, Puls op, Power Dance, Body Attack og lignende – så er man sikret sved på panden og uanset niveau trænes ikke alene konditionen, men også koordination, dynamisk balance og bevægelighed.

Fordele: Giver effektiv pulstræning og særdeles alsidig koordinationstræning (= funktionel træning)

Ulemper: Kan være belastende for led (afhænger af program).

Core Træning og Boldtræning

Core training er egentlig bare det engelske ord for **kropsstammetræning** – og kropsstammen trænes meget effektivt med mange af de "gammeldags" gymnastikøvelser! MEN udover at kropsstammen (ydre og indre mave- og lændemusklér) 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 den store træningsbold.

De seneste år er man i fitness sammenhæng blevet bevidst om at det væsentligt at træne balancen og til det formål er det kommet balanceredskaber ind i aerobic- og styrketræningssalen:

Den store træningsbold, BOSU (en halvbold), Reebok Coreboard og diverse balancepuder og terapibrædder. Uanset alder og niveau vil man have gavn af denne træning som også giver en et forspring i andre idrætsaktiviteter.

Fordele: Effektiv kropsstamme- og balancetræning.

Ulemper: Personer med dårlig balance skal starte forsigtigt, eventuelt med øvelser på gulv

Dance

For de som kan lide at danse og bevæge sig, er dans, eksempelvis HipHop, Funk, CityJam, Jazz, Latin, Stomp og Afrikansk dans, alle tiders måde at komme i form på. Når klassen går i gang, virker det ikke som hård træning, men som ren fornøjelse, musikken er spændende og både arme, ben og krop er i gang når man danser.

Dansehold tilbydes, i både fitness centre og danseinstitutter, på let såvel som øvet niveau så man behøver ikke at være god til at danse inden man går i gang, man lærer undervejs. De første par gange er det måske svært, men det bliver lettere og lettere.

Stilarterne i dans er meget forskellige så man kan prøve sig frem indtil man finder de trin og rytmer der motiverer bedst.

Fordele: Træner kropsbevidsthed og giver rytmeforståelse. Og giver særdeles alsidig koordinationstræning.

Ulemper: Ved knæproblemer, eller en meget begrænset koordinationsevne, er disse hold ikke at anbefale.

Steptræning

Steptræning har siden halvfemserne været den mest udbredte form for aerobic. Træningen startede egentlig som genoptræning for en aerobic instruktør som havde dårlige knæ og da hun så hvor effektivt det var videreudviklede hun træningen. I starten var step langsommere og simple end traditionel aerobic, men i dag er det mange steder omvendt: Tempoet er meget højt og koreografien virkelig udfordrende – nogle trin er ikke for svage udoøvere! Som begynder skal man derfor sørge for at starte på et basis stephold hvor man lærer trinene og teknikken. Derefter er der flere steder muligheder for både step I, II og III...

Fordele: Effektiv pulstræning og god koordinationstræning

Ulemper: Kan være belastende for led (kan også være skånsomt for led, det afhænger af program).

Kampsportsfitness

Kampsportsinspireret træning i fitness centre kan opdeles i to hovedtyper:

Boksning eller Fitness Boxing, bokseinspireret træning, med slagserier, hurtigt fodarbejde og brug af udstyr: Sjippetove, handsker, pletpuder, boksebolde og sandsække. Træningen afvikles ofte som cirkeltræning.

Combat, der er karateinspireret, involverer udelukkende, med slag- og sparkeserier. Nogle af disse programmer hedder Kickbox, Tae Bo, Kara-T-Robic og A-box. Desuden skal nævnes *Capoiera* som er en brasiliansk kampsport med flydende, akrobatiske og danseprægede bevægelser.

Fordele: Træner hurtighed, adræthed og koordination (især karateparader og spark kræver en god koordination) og kondition, ofte i form af løb og hop med høj intensitet.

Ulemper: Uegnet for nybegyndere, svage udoøvere og personer med ledproblemer. Så skal man begynde med noget lettere.

Bodytoning

Pilates, Effekt (callanetics- og pilates-inspireret bodytoning med dæmpet musik), Bodytoning, MBL (mave-baller-lår), Callanetics, Stram op, Pump, Push er alle navne for hold med muskeltræning.

Fra Pilates med kropsvægt og få gentagelser, bodytoning, med redskaber og moderat antal gentagelser, til Pump og push, muskeludholdenhedstræning med vægtstænger, med mange, mange gentagelser. Der er noget for enhver smag.

Fordele: Giver muskelstyrke og -udholdenhed samt kropsbevidsthed og er let at være med til (lav grad af koordination).

Ulemper: Muskeltræning med *mange gentagelser* kan resultere i træthed og sjusk, frarådes ved ryg- og andre ledproblemer.

Mind-Body Træning

Mind-body, eller bodymind, står for sind og krop. I aerobic salene har man i de senere år set træningsformer som tidligere kun er blevet udbudt udenfor fitnessverdenen: Yoga (forskellige former), Power Yoga, Balance, Tai Chi og Qi Gong. Disse aktiviteter træner kroppen fysisk, men med fokus på det åndelige. Træningen foregår uden musik og giver balance, styrke og smidighed, med lige vægt på krop og sjæl. Alle former kræver koncentration, men giver til gengæld kropsligt og mentalt overskud.

Selvom træningen er langsom og rolig er det intensivt, så start på et begynderhold.

Fordele: Meget effektivt som aktiv mental træning og giver særdeles god kropskontrol. Virker positivt på psyken.

Ulemper: Fitness udøvere skal vænne sig til at det langsomme tempo, men dette bliver hurtigt til et plus.

Spinning og Indendørs Holdcykling

Spinning, biking, cycling og RPM er betegnelser for indendørs cykling på hold. Her cykler man på en stationær cykel til musik. Intensiteten reguleres via hastigheden og belastningen som man kan stille på et gear på cyklen. Fokus er 100% på konditionstræning og på disse hold er en vanddunk og et håndklæde et must! De første par gange kan man leje sig til cykelsko og benytte en T-shirt og shorts eller et par tætsiddende løbebukser. Men derefter er det bedst med egne sko og svedtransporterende cykeltøj fordi man får masser af sved på panden – og resten af kroppen!

OBS: Utrænede, svagere udøvere skal være opmærksomme på at nogle spinning begynderhold ikke helt er på begynderniveau, så da gælder det om at følge sit eget tempo og eventuelt kun cykle med en del af tiden.

Fordele: Meget effektiv konditionstræning, let koordination og lav belastning på led (i forhold til løb/hop), træningen er derfor velegnet til de allerfleste deltagere.

Ulemper: Relativt ensidige bevægelsesmønstre, megen fokus på underkroppen, kun koncentrisk træning. Ingen overkropstræning og kan give en dårlig kropsholdning.

Bør kombineres med anden træning.

Specialhold - for Crosstraining

Cirkeltræning, eller stationstræning, er i fitness en blanding af kredsløbstræning og muskeltræning – et af de kendte koncepter har været **TBC**, total body conditioning, hvor man både step'ede, slide'ede og trænede musklerne med vægte og elastikker. En effektiv metode til træning af både hjerte og muskler.

BootCamp er en særligt hård form for træning/cirkeltræning som kan afvikles som en militær forhindringsbane. **Intervaltræning** består af én enkelt aktivitet, eksempelvis aerobic eller løb, som skifter mellem høj og lav intensitet.

Vandaerobic er traditionel aerobic og gymnastik udført i vandet. Vandets modstand gør at træningen kan blive meget intensiv hvis man lægger kræfterne i. Samtidigt med er belastningen på leddene minimal i vandet.

BabyBoom/Efterfødsel er efterfødselstræning som specifikt træner de steder som trænger til styrke og opstramning efter fødslen, fokus er på mave, lænd og bækkenbund. På disse hold har moderen mulighed for at have babyen med.

Holdtræning Med Specialredskaber

Megen træning kan laves med kroppen alene, men det giver variation at inddrage forskellige redskaber. Enkelte centre kan tilbyde specialtræning såsom:

TheraRobic, low impact med elastikker om arme og ben så kropsstammen arbejder hårdt på at stabilisere kroppen.

Aerojump eller rebounding, er løbe- og hoppeserier på trampolin.

Slidetæning, er lateral bevægelsestræning på flade glidebrædder (oplagt i skisæsonen). **Rope aerobic** eller jump roping, er aerobic, løb og hop med sjippetove.

Kangorobic, aerobic, løb og hop med specielle fjederstøvler på.

Udendørs Holdstræning

Udendørs træning er særligt sundt, fordi det giver sollys og friskluft. Flere større centre tilbyder derfor forskellige udendørs holdaktiviteter som: Løb, power walking, stavgang, cykling og inline (rulleskøjte) løb. Så hvis vejret tillader, kan det anbefales at komme i gang med udendørs træning med instruktion og motivation.

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 olympiske atleter. 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 | 