



## Shape Up: Tekniktjek For Bedre Træning

Af Marina Aagaard

**Træner du dig i bedre eller ringere form? I mange af landets fitness centre træner op til 75 % med et forkert program eller med en forkert teknik. Den perfekte holdning og øvelsesteknik er fundamentet for optimale træningsresultater i både holdtræning og styrketræning. Blot få centimeters afvigelse kan forringe træningseffekten markant.**

**I bedste fald spildes tiden på ineffektive øvelser, i værste fald lægges grunden til en overbelastningsskade – de typiske er lænderygproblemer, i både styrketræning og holdtræning, skulderskader i styrketræning og skinnensbetændelse i aerobic og step. Men der er ingen grund til overbelastning eller undertræning, det kan undgås ved viden, omtanke og opmærksomhed.**

**Sandsynligvis er du, Workout & Fitness læser, blandt de 25% som træner korrekt, men check alligevel denne artikel, puds formen af og opgrader din træning.**

### Det Optimalt Træningsprogram

Det optimale træningsprogram har en god blanding af styrketræning, konditionstræning, bevægelighedstræning og koordinationstræning (herunder balancetræning) så kroppen kommer i en allround god form. Ikke for meget og ikke for lidt – og hvad der er tilpas er helt individuelt. Man kan få en personlig træner til at hjælpe sig med at teste hvor der skal sættes ekstra ind og hvor der skal holdes lidt igen. Holdtræning byder normalt på afvekslende, alsidige bevægelser, mens en del styrketræningsprogrammer kan tåle at blive strammet op i forhold til balance mellem muskelgrupper og kropsstamme- og balancetræning, som er et must i et program der skal forbedre formen – præstations- såvel som udseendemæssigt.

### Kropsholdning

Uanset om man træner aerobic/step, spinning eller til styrketræning er fundamentet en flot kropsholdning, så bevægelserne bliver hensigtsmæssige – ikke bare når man starter træningen, men i særlig grad i løbet af træningen og til sidst, når man er ved at være trætt.

I stående stilling tjekkes følgende: Set forfra skal krop, skuldre og hofter, tegne et symmetrisk billede om en imaginær linie midt for krop. Set fra siden skal øre, skulder- hofte-, knæ- og fodled være over hinanden.

Er den kropsholdning ikke tilstede, bør der inden træning først foretages korrektion eller laves øvelser som kan medvirke til den rigtige kropsholdning.

I spinning er der specielle retningslinier i forhold til indstilling af cykel og kropsholdning på cyklen. Derudover er vigtige fokuspunkter er at knæene peger fremad, samme retning som fødder, at rygsøjlen gøres "lang", så ret som muligt (der vil være en lille krumning) og med nakken i neutral stilling (så hovedet ikke kigger op eller ned), og at overkroppen er afslappet, så man ikke låser i albuerne eller hænger i håndledene.

Fokuspunkter for den stående udgangsstilling:

- Ben er i skulderbredde, hoftebredde eller forskudt.
- Fødder peger fremad eller let udad.
- Fødder står solidt fast i gulvet med vægten fordelt over hele foden.
- Knæ har samme retning som fødder.
- Knæ er afslappede, ikke overstrakte, ikke bevidst bøje.
- Bækkenbundsmuskulaturen spændes. Tænk »knib sammen og løft op«.
- Den tværgående mavemuskel spændes.
- Bækken er i neutral stilling, mave- og sædemuskulatur stabiliserer.
- Rygsøjle er i neutral stilling med naturligt lændesvaj. Tænk »lang ryg«.
- Skulderblade holdes neutralt – ikke fremad eller udad. Tænk »nedad«.
- Skuldre holdes sænkede og i samme højde.
- Hals i neutral stilling; »lang hals, løft hoved som fra krog bagpå isse«.
- Tunge i hvilestilling i ganen bagved fortænder for at stabilisere halsen.

### Aerobic og Steptræning Kropsholdning

I aerobic og step var der i mange år den opfattelse at udgangsstillingen skulle være fremoverlænet, hvilket for nogle så vildt energisk ud. Resultatet var en dårlig holdning med formindskede bevægeudslag og ringere puls, foruden at mange blev trætte i ryggen.

Holdningen og teknikken skal være som i gymnastik, med rank ryg og en spændt kropsstamme og med brug af fodledsafbøjning, hvor man lander tå-fodballe-hæl, det vil sige ruller helt ned på hælen, så man får kraft til afsæt i det næste trin eller hop og samtidigt mindsker risikoen for problemer med skinneben og akillesene.

### Træningsteknik

Der skal ikke ret meget til for at en øvelse er forkert. For det utrænede øje kan en øvelse se rigtig ud, men en fysioterapeut eller dygtig træner kan opdage små fejl, som gør at øvelsen her og nu er mindre virksom og på langt sigt måske kan overbelaste kroppen. Derfor kan det for alle, også øvede, betale sig at få checket teknikken af en anden.

De områder hvor det gælder om at være særlig opmærksom, uanset træningsform, er:

- Hoved/hals
- Nakke/skuldre
- Skulder
- Albue
- Håndled
- Lænderyg
- Knæ
- Fodled

#### Hals

Hovedet stikker frem. Forekommer når man anstrænger sig for at se eller bliver for ivrig – under stående såvel som liggende stillinger (maveøvelser især), men det trætter hals- og nakkemuskler.

Under øvelsen skulder sideløft med håndvægte bliver hovedet ofte trukket frem i iver, hvilket resulterer i at man får en meget forkert udgangsstilling som på sigt kan resultere i skulderproblemer. Træk ørerne tilbage over skuldrene og hold hals og hoved i neutral stilling med kæbebenet i vandret.

#### Skulder

Låsning eller klemning i skulderleddet forekommer når armene løftes op over vandret med håndfladerne nedad, indadrotation i skulderen. Øvelser der fortsætter over vandret skal følge »tommelfingerregelen«:

I overkropsøvelser over vandret plan vendes tommelfinger, eller håndflade, opad så klemning af væv i skulderområdet undgås. Det gælder både i styrketræning, i aerobic og step og anden holdtræning.

#### Albue

Albueleddet til strakt, men ikke overstrakt betyder at overkropsøvelserne, som armstrækninger, biceps curl og triceps extension, skal udføres med fuldt

bevægelseslag til strakt stilling, men at musklerne skal bremse bevægelsen inden leddet låses eller overstrækkes, da det forringer øvelsen og kan irritere led.

### Håndled

Man træner typisk med "neutrale håndled", som betyder at under alle øvelser som ikke har til hensigt at træne håndled, skal de holdes i normal stilling, altså hverken fremover- eller bagoverbøjning.

Håndleddet er et mindre led som let kan overbelastes ved forkert stilling under:

1) løft af tunge vægte eller 2) gentagne, mange, løft af lette eller tunge vægte.

Under boldtræning hvor man i mange øvelser støtter kroppens vægt med hænderne bøjer man håndleddet meget og nogle udøvere klager over ømhed. Det skyldes at håndleddet er et mindre led, som vi normalt ikke træner så meget, derfor skal man blot holde nogle pauser og træne gradvist op til at lave flere gentagelser af øvelserne, for det er med til at styrke håndleddet. Mange boldøvelser træner en hel masse muskler, ikke bare de dybe mave og rygmuskler, men også stabiliserende muskler i skulderområdet, hvorfor boldtræning kan anbefales til ethvert godt program.

### Lænd

Lændeproblemer kan undgås ved at være opmærksom på følgende to øvelsestyper:

Fremoverbøjning uden støtte skal foregå med god muskelkontrol og helst begrænses til korte perioder ad gangen. Træning i denne stilling er funktionel træning for lænden, men korrekt udførelse er alfa og omega – i modsat fald bliver ryggen træt og øm. Så check altid dig selv, hvis muligt med siden til et spejl, når du laver fremoverbøjede øvelser.

Under balle- og baglårsøvelser, såsom bagudføring af ben i maskiner og kabelmaskiner og under pilates og bodytoning, skal lænderyggen og bækkenet holdes i neutral stilling og i ro så der ikke er medbevægelser eller overdrevent svaj i lænden. For at modvirke overdrevent svaj spændes kropsstammen.

### Knæ

Knæet styrkes ved belastning, men det er vigtigt at undgå fejlagtig teknik under lette som tunge belastninger.

Knæleddet skal strækkes til strakt, men ikke overstrakt; det vil sige at bevægelser skal udføres med fuldt bevægelseslag, til strakt stilling, men at musklerne skal bremse bevægelsen, inden knæet overstrækkes.

Under stående styrketræningsøvelser kan det være ubehageligt at stå med overstrakte knæ og det påvirker holdning og træning i uheldig retning. Det er ikke nødvendigt at bøje benene ret meget, vigtigst er at give en anelse efter i knæene, »lås leddet op«.

Ved bøjning af benene er det normale i fitness at man stopper når låret er omkring vandret, men man kan fint bøje sammen til helt sammenlukket stilling, som man gør i vægtløftning og nogle af de nyere bodytoningøvelser, men det er kritisk at man hele tiden kan styre knæene, så ben ikke falder ind mod hinanden og knæ indadroterer, for det kan skade menisken.

Under steptræning skal man være opmærksom på ikke at steppe med konstant bøjedet ben, da det træner musklerne dårligt og ubalanceret. Man skal holde sig tæt ved bænken – ikke steppe for langt væk – så man kan komme helt op og strække hofter og knæ til strakt (uden at låse knæ).

### Fodled

Korrekt fod- og fodledsstilling afhænger af øvelsen. Generelt skal fødderne være solidt plantet på jorden og kropsvægten fordelt ud over hele foden – vægten skal ikke være for langt fremme eller for langt tilbage på foden. Man skal kunne mærke at foden, mellemfod (siden af fod), hæl og tær, er helt i gulvet under udgangsstillinger og stående øvelser.

Hælene må, bortset fra bageste hæl i lungestillinger og enkelte andre øvelser, ikke løftes, og man må ikke fornemme at kropsvægten falder ind imod indersiden af foden. Det signalerer en manglende muskelkontrol og resulterer i indadrotation i knæ.

I benbøjningsstillinger, squat, skulderbreddes afstand, skal fødderne pege lige fremad eller en anelse udad.

Man kan se på fødderne hvis lærmusklerne er for svage og teknikken er forkert. Hvis benene står for bredt eller lærmuskler ikke er tilstrækkeligt spændte, vil ben falde indad og det vil kunne ses på fødder som står skævt eller hæle som løftes.

### Konditionstræning

På cardiomaskiner i styrketræningsafdelingen gælder tre ting med henblik på højt energiforbrug: Antal muskler i bevægelse, bevægelseslagets størrelse og belastning.

En klassisk fejl på trappemaskinen er at hænge med kropsvægten ind over håndtagene og steppe med små hurtige bevægelser hvor trappemaskinens trin kun bevæger sig fem centimeter op og ned. I det tilfælde er der både små bevægelseslag, lav belastning og få muskler i bevægelse.

I alle maskiner gælder det om at gøre bevægelserne store, at bevæge armene – det kan øge energiforbruget med op til 5-10% - og at sørge for at der er belastning, blandt andet ved at man flytter kroppen med i bevægelsen.

Det samme gør sig gældende i aerobic, step og dance. Jo større bevægelser, desto flere muskler er aktive og desto højere energiforbrug. Løft knæene højt over vandret, spark hælene helt op til bagdelen og tag kæmpestore step touch, så pulsen kommer helt op.

Det kan også betale sig at spænde armmusklerne og være meget bevidst om hver enkelt bevægelse, for ligesom på cardiomaskinerne øger det intensiteten og energiforbruget.

### Styrketræning

Udover manglende opvarmning, en stor fejl, er den måske hyppigste fejl i styrketræning "cheating"; at der snydes (for meget) med øvelserne – at teknikken er for sjuksket. Det er forfængelighed der gør at man har lyst til at løfte (for) mange kilo. Musklerne er lige glade med det antal kilo der står på vægten, de reagerer på hvor meget der reelt bliver løftet, med et korrekt løft, med den aktuelle muskelgruppe.

En anden fejl er at der trænes for ukoncentreret, med for mange og for lange pauser. Intensitet i styrketræningen er med til at give synlige resultater.

Sluttelig er det vigtigt at vælge øvelser, eksempelvis benøvelser som squats og lunges (skal udføres korrekt), der træner mange muskler på en gang og sikrer en alsidig muskeltræning og høj intensitet.

### Smidighedstræning og strækøvelser

Som med konditionstræning gælder det om at der ikke er for meget eller for lidt. Det er ikke nødvendigt med mange og lange stræk lige efter styrketræningen. Til gengæld er det vigtigt at få løsnet op i de muskler, der har en tendens til at være stramme, blandt andet lægmuskler og baglår, for ellers kan det give problemer med ryggen og påvirke øvelsesudførelsen i styrketræning og anden træning. Også i strækøvelserne gælder det at de skal udføres med korrekt teknik. Hellere nogle lette stræk end nogle avancerede, der gør ondt. Det er ikke meningen.

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>.