



Kom Hurtigere i Form: Stram Op På Dit Fitness Styrketræningsprogram

Af Marina Aagaard

Der er utallige fordele ved muskeltræning. Du 1) øger andelen af aktivt muskelvæv hvilket giver en bedre forbrænding, både under træning og i hvile, 2) styrker knogler, sener og ledbånd, og 3) opbygger en større styrke som kan lette dagligdagen og øge præstationsevnen i idræt.

Muskeltræning giver en bedre fysisk form, en flottere kropsholdning og et øget kendskab til egen krop og kropslig formåen således at skader og skavanker kan forhindres eller mindskes.

Fritstående øvelser med fri vægte og kabeltræk giver den mest funktionelle træning og tillader lemmer og led at bevæge sig i mere frie, naturlige baner. Maskiner, visse, anbefales ofte i starten, fordi de hjælper en i gang med øvelserne på en lettere måde.

Den mest hensigtsmæssige og funktionelle træning fås ved at tage udgangspunkt i kroppens anatomi og de naturlige bevægelsesmønstre og fokusere på kvalitet frem for kvalitet.

- **En god kropsholdning** er fundamentet for en sund og virksom træning: Set forfra, skal man kunne tegne en linie ned midt gennem kroppen og omkring denne linie tegner kroppen, skuldre og hofter, et symmetrisk billede. Set fra siden skal en lodlinie kunne passere øre, skulder- hofte-, knæ- og fodled. *Er denne kropsholdning ikke tilstede bør der inden træning først foretages korrektion eller laves øvelser som kan medvirke til den rigtige kropsholdning. Konsekvensen af en dårlig udgangsstilling og forkert løfteteknik kan være at man træner sig i dårligere form, eventuelt med overbelastningsskader til følge.*
- **Vedvarende muskelspænding.** Musklerne skal spændes gennem hele bevægelsen, både når man løfter og sænker vægten eller kroppen (det kan være en ide at sænke lidt langsommere end man løfter).
- **Moderat bevægelsehastighed;** ikke for langsom eller for hurtig, to sekunder op/to til fire sekunder ned. Det giver den bedste træningseffekt i starten. Eksplosiv, hurtig træning er for eliteudøvere.
- **Vejrtrækningen dyb og flydende.** Det er anbefalet, at man indånder, når man sænker (forlænger musklerne excentrisk) og udånder, når man løfter (forkorter musklerne koncentrisk).
- Anbefalet træningsmængde er 2-3 gange om ugen. 8-10 øvelser. 1-3 sæt med 8-12 gentagelser.

M eller K træning

Mænd og kvinder har den samme type skeletter, de samme muskelfibre og de samme organer – og skal fungere på samme måde i både hverdag og idræt. Derfor skal træning for mænd og kvinder i det store hele være ens, et godt allround program.

Der giver ingen mening, at piger får et program for træning med ballererne og mænd et for bryst og arme!

Obs.: Individuelle forskelle - ikke M/K forskelle - betyder, at der bør laves en holdningsanalyse og test for at fastslå behovet.

Skal man være smart og i form for at dyrke fitness?

Nej. Fitness er for alle. Ung, gammel, utrænnet, trænet, tyk, tynd, smart og usmart. Alle kan være med. Der findes træningscentre for ethvert behov og enhver målgruppe.

Man skal føle sig godt tilpas under træningen, gør man ikke det, bør man bare skifte center.

Der er ingen krav til påklædning udover at det skal være behageligt træningsstøj, T-shirt og shorts, løbetøj eller joggingdragt, og det skal være tækkeligt (ikke store stykker med bart).

Man skal bære indendørs træningssko – men det behøver ikke at være den sidste nye crosstrainer. Det kan i starten være en gammel badminton- eller håndboldsko.

Ukvindelige kæmpe 'bøffer'?

Mange kvinder er gået i en lang bue uden om styrketræning, og især den med frie vægte, af frygt for at der skulle vokse store muskler frem. Det er en stort set ubegrundet frygt. Det kræver virkelig hårdt arbejde at få store muskler og desuden en god del mandligt kønshormon, som kvinder ikke har så meget af.

Som kvinde kan man trygt gå i styrketræningsafdelingen og endda løfte ret tunge vægte uden at få større muskler, eneste risiko er at musklerne bliver mere velformede og stærke.

Fedt til muskler og muskler til fedt?

En del ikke-trænende holder sig helst fra muskeltræning ud fra antagelse at når træningen stopper, kunne musklerne tænkes at blive til fedt. Men sådan forholder det sig ikke.

Man træner, musklerne strammes op og vokser (lidt eller meget), og når man stopper træningen svinder musklerne hen og bliver mindre igen. Muskler kan ikke omdannes til fedt – det er en helt anden type væv.

Fedt sidder som et lag udenpå musklerne. Fedtlaget påvirkes af træning og kost og kan blive mindre eller større, men ikke omdannes til muskler. Så gå bare i gang med træningen!

Punktforbrænding

En af årsagerne til at mange kvinder bruger rigtig mange timer i yderlårs- og inderlårsmaskiner, i troen på at disse maskiner vil forbrænde noget af fedtet på inder- og yderlår. Men desværre, det går ikke helt så let... for det første kan man ikke punktforbrænde, for det andet er de øvelser ikke særligt funktionelle og endelig formes lårene meget flottere med benbøjninger og fremfald (lunger). Mavebøjninger er en anden øvelse, som udøves til overdrift i håbet på at fedtdepoterne på maven forsvinder. Mavebøjninger kan stramme mavemuskelkerne op og tone dem, men for effektiv fedtforbrænding skal man have flere muskler i bevægelser på både kort og langt sigt – og mere kredsløbstræning.

Benbøjninger (squat)

Uovertruffen basisøvelse for alle målgrupper og aldersgrupper. Benbøjninger belaster de store muskelgrupper i underkroppen på en måde som er relevant for de fleste idræts- og hverdagsbevægelser.

De primære muskler er lårmuskler, bagdel og baglår. Sekundært stabiliserer mange andre muskler.

- Spænd bækkenbunden (knib op) og den tværgående mavemuskel (træk navlen ind). Stabiliser.
- Ved brug af vægtstang: Stang på øvre ryg, lige under nakke. Hænder holder bredt fat med lukket greb.
- Fødderne er solidt i gulvet, hælene i. Skulderbredde eller bredere, med tæerne fremad eller let udad.
- Knæene peger samme vej som tæerne.
- Hovedet kigger frem, kæbelinien er lige over vandret.
- Man bøjer i knæ og hofte – i fitness omtrent til parallel squat, lårben parallelt med gulv.
- Overkroppen holdes oprejst og fældes ikke frem. I slutning af øvelsen skal skulderen ikke være længere fremme end cirka midt for lårbenet.
- Lænden holdes spændt med naturligt svaj gennem hele bevægelsen.

Horisontal Brystpres

Bryst, skulder og bagside af armen kan trænes sammen med en enkelt bevægelse, brystpres i horisontalplan. Det kan trænes siddende i en maskine eller stående med kabler (i kabelmaskine). Det sidste kræver lidt bedre teknik, men giver en bedre træning.

- Hoved, hals og rygsøjle skal forblive i neutral stilling, hovedet må ikke trækkes fremad.

- Skulderbladene skal være i normal stilling, fikserede på stedet, så de ikke skrider indad eller udad eller trækkes opad. Man skal have en fornemmelse af at »ryggen er bred«.
- Fat i håndtag. Håndled er neutrale – håndryg i forlængelse af underarm – under hele bevægelse.
- Overarmene skal ikke længere bagud, end at de standses lige ud for kroppen i startposition.
- Bryst-, skulder- og armmuskler spændes, arme presses frem og standses når arme er strakte, ikke låste.

Horisontal roning

Øvre ryg, bagskuldre og forsiden af armen kan trænes sammen med en enkelt bevægelse, roning i horisontalplan, med armene ud til siden. Det kan trænes siddende i en maskine eller stående med kabler (i kabelmaskine). Det sidste kræver lidt bedre teknik, men giver en bedre træning.

- Hoved, hals og rygsøjle skal forblive i neutral stilling, hovedet må ikke trækkes fremad.
- Fat i håndtag. Håndled er neutrale – håndryg i forlængelse af underarm – under hele bevægelse.
- Arme trækkes bagud i brysthøjde, overarmene bagved krop, skulderblade samles.
- Hold igen fremad, arme frem uden at overstrække albueled.

Rygtræk

Den brede rygmuskel, vingemusklene, og forsiden af armene trænes sammen i øvelsen rygtræk. Det kan trænes siddende i en maskine, hvor man trækker armene nedad og ind til kroppen.

- Hoved, hals og rygsøjle skal forblive i neutral stilling, hovedet må ikke trækkes fremad.
- Sid med rank ryg. Ryggen må ikke rundes sammen under bevægelsen.
- Fat i stang/håndtag, bredt fat. Håndled neutrale under hele bevægelse.
- Arme trækkes nedad og ind til kroppen. Stang/håndtag trækkes foran krop, til omkring kraveben.
- Hold igen opad, stræk arme op uden at overstrække albueled.

Skulder

Øvelsen skulder sideløft er en populær øvelse til at stramme siden af skulderen op, og give et flot defineret skulderparti. Øvelsen udføres stående med korrekt holdning, med muskelkontrol, uden hiv og sving.

- Hoved, hals og rygsøjle skal forblive i neutral stilling, hovedet må ikke trækkes fremad.
- Fat i håndvægte. Håndled er neutrale.
- Albuer er ganske let bøjede gennem hele bevægelsen.
- Arme starter nede ved siden af ben og løftes op til vandret, eller lidt under, 80 graders bevægelse er rigeligt, og sænkes igen med kontrol.
- Arme er lige ud for kroppen, ud til siden i frontalplan, ikke fremme eller bagude.

Lænderyg

Lænderyggen trænes med ryghævninger, også kaldet rygstrækninger. Fra maveliggende stilling. Enten på gulvet eller i en træningsbænk, som kan være enten vandret eller skrå. Den skal indstilles så man ligger behageligt.

I en rygbænk kan man sænke og løfte overkroppen i helt strakt stilling. Eller sænke sig ned med strakt ryg og rulle op ryghvirvel for ryghvirvel. Det sidste er lidt hårdere, men kommer godt omkring lændemusklene.

- Knæled er let bøjede. Ellers kan det spænde hårdt omkring knæskallen.
- Armene er i en valgfri stilling, langs side, krydset på bryst, under pande eller bag hoved.
- Overkroppen løftes op, indtil den er i forlængelse af benene, eller i en stilling med ganske let svaj. Som normalt lændesvaj, eventuelt et par grader mere. Hold igen nedad, sænk med god kontrol.
- Nakken skal forblive i neutral stilling, hovedet må ikke trækkes bagover i toppen af øvelsen.

Mave

Mavebøjninger er en populær øvelse, som kan stramme muskulaturen på forsiden op. De bliver næsten altid udført forkert, for sjusket, for hurtigt, med for lille bevægeudslag og med for mange gentagelser.

Maven må gerne trænes med færre gentagelser, for eksempel 12-16 gentagelser, med kontrol. Maven trænes bedst fritliggende på gulv (eller stor træningsbold).

- Rygliggende stilling, med bøjede ben. Den tværgående mavemuskel er spændt for at stabilisere ryg (navlen trækkes ind mod rygsøjlen).
- Armene er i en valgfri stilling, langs side, krydset på bryst, støttet let ved tinding eller bag hoved (undgå at hive i hovedet med hænderne, en typisk fejl).
- Overkroppen bøjes op, i en krumning, til cirka 30 grader. (Der kan suppleres med løft skrå til siden).
- Sænk ned med god kontrol, til skulderbladene rører let ved gulv. Giv ikke slip, slap ikke af nede.
- Nakken skal forblive i neutral stilling under hele øvelsen, hovedet må ikke trækkes fremad.

Kropsstamme

Selvom traditionelle maveøvelser er populære er de ikke helt så hensigtsmæssige som eksempelvis kropsstæm, der træner mavemusklene i deres hovedfunktion, nemlig at holde kroppen i neutral, stabil stilling.

Kropsstæm er en vigtig øvelse som bør være med i programmet. Øvelsen holdes statisk, uden bevægelse, i starten få sekunder op til nogle minutter.

- Støtliggende stilling: Man hviler på albuer og knæ (en lettere version er på alle fire, på hænder og knæ, en sværere version er på albuer og tæer, med helt strakt krop).
- Den tværgående mavemuskel spændes så navlen trækkes op mod rygsøjlen og lænden stabiliseres.
- Nakken og kroppen bekræfter en flot lige linie. Ikke hænge med hoved eller ryg eller stritte med bagdel.
- Husk vejtrækningen. Der er en tendens til at glemme vejtrækningen under statiske øvelser.

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 funktional fitness og styrketræning 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 | 