

Testning – tal der tæller

Mål og motiverende målinger

I uge 1 er motivationsniveauet til træning og sund livsstil skyhøjt. I uge 6 er entusiasmen på retur og troen på forandring og resultater dalet dybt. Hvad kan fastholde træningsinteressen og sikre vedholdenhed?

Motivationsfaktorer

Det kan være svært for fitnessansvarlige at vide, hvad der skal til for at motivere kunderne, for af og til har kunderne knapt nok selv en ide om, hvad der helt konkret skal til for at de enten går i gang med at træne eller holder ved træningen.

Her er det værdifuldt at vide, at ud over at mennesker har behov for at føle sig kompetente, være med til at bestemme og føle, at man hører til og føler sig velkommen – er der tre helt overordnede typer af aktiviteter, for eksempel i hobbies og idræt, som mennesker motiveres af i større eller mindre grad: At lære noget, at mærke (sans) noget og at producere eller opnå noget.

Det, at man opnår noget, opleves meget tydeligt i idræt og sport, hvor der er en målsætning om at hoppe højere, springe længere, løbe hurtigere, løfte tungere eller få bolden i nettet. Det er konkret, direkte målbart og motiverende, når man scorer mål eller point og høster placeringer eller medaljer.

I sammenligning hermed er resultaterne af almindelig fitnessstræning langt hen ad vejen usynlige for det blotte øje og det kan for mange kunder ind imellem være svært at se, hvad træningen gør godt for her og nu.

Begrænsede, usynlige, resultater i fitnessstræning kan skyldes, at målene ofte er relativt diffuse som det at blive "større", "stærkere" eller "slankere" eller "komme i bedre form". Uden præcise målsætninger, er det vanskeligt at udforme skræddersyede programmer, der øger chancerne for mærkbare, positive resultater.

Via testning kan man sætte tal på, så der er nogle konkrete mål at træne op til. Omvendt kan mangel på testning, der kan bidrage til at dokumentere, at træningen rent faktisk virker, være en medvirkende årsag til, at der er et relativt stort frafald blandt nye trænende.

Også vante trænende i fitnesscentre er jævnligt utilfredse med deres resultater eller mangel på samme, "*de, der træner for at tabe sig er den mest skuffede gruppe ... og også de der ønsker en flottere, mere veltrænet krop [større muskler], har svært ved at nå mål*" (Kirkegaard, 2009).

Kropsmåling og anden testning kan være lige det, der skal til, for at træningen igen giver mening, så motivationen vender tilbage eller forstærkes.

Fitness testning er egnet for – og kan motivere – personer i alle aldre og på alle niveauer; de fleste almene fitness tests kan udføres af stort set alle raske fitnesskunder, også begyndere, mens hårdere fysiske tests er beregnet for trænende med en vis grundform.

Lyder testning ikke særligt spændende?

Kald det challenge i stedet for! Mange gæster har med stor fornøjelse deltaget i Club La Santa's Fitness Challenge med undertitlen Do you like to be pushed to your limit? Her konkurrerer man mod andre gæster – reelt tester man sig selv – i disciplinerne cykling, roning, hoftebøjning, armstrækninger, step op, sit op, skulderpres og bænkpres. En populær aktivitet og alle M/K kan være med, for der er – ligesom på ski pisterne – flere niveauer; grøn, blå og rød.

Resultatmåling – en fitness trend

I flere år har resultatmåling, effektmåling, *outcome measurements*, ligget på den internationale ACSM Top 20 Fitness Trend liste, i de sidste to år som nr. 17 og nr. 20 og i 2017 som nr. 18.

Selvom resultatmåling aktuelt ligger et godt stykke nede på ranglisten, er det reelt tæt forbundet med nummer 1, nemlig *wearables*, kropsbåren teknologi, som dækker over alle mulige former for bærbart måleudstyr, pulsmålere, løbepods, fitness trackere og lignende, som monitorer ens aktivitetsniveau og fysiske præstation i hele eller af døgnet.

Også trend nummer 17, smart phone træningsapps, mobil programmer, handler ikke bare om træning, men også om måling af træning.

Sidst men ikke mindst indgår resultatmåling i flere andre tendenser på Top 20 Trend

listen; Exercise is Medicine (7), Personlig træning (9), Fitnessprogrammer for ældre (11) og Sundhed på arbejdspladsen (16).

ACSM, American College of Sports Medicine, bemærker at resultatmåling som trend kan omfatte alle typer målinger inklusive fitness testning og sundhedstjek. I trendundersøgelsen handler det især om ansvarlighed og tiltag, der kan være med til at definere og måle resultater, så sundheds- og træningsansvarlige kan dokumentere at et givent sundheds- eller træningsprogram fungerer.

For ejere og ledere af fitness- og sundhedsfaciliteter giver tests og målinger – af både personer og programmer – vigtige oplysninger, der kan afgøre om nye programtilbud er rentable og om de gamle virker som de skal.

Målinger er obligatoriske, når det gælder om at kortlægge fremgang og fordele ved sundhedsprogrammer eksempelvis i forbindelse med behandling af sygdom - og en nødvendighed i fitnessprogrammer, som ønsker at dokumentere succes i forbindelse med for eksempel forløb med vaneændring; at en usund livsstil reelt erstattes af sundere vaner.

Netop udbredelsen af ny teknologi i form af smartphones, smart watches og andre wearables, har bidraget til at det for både private og sundhedsprofessionelle er blevet betydeligt nemmere at indsamle og analysere (og formidle) data.

Som følge af udbredelsen af 'IT i alting' er det efterhånden også i fitnessregi påkrævet, at trænere og instruktører kender til de nye teknologier, så de kan vejlede kunderne bedst muligt og hjælpe, når det er nødvendigt – og fremtiden er her allerede: Allerede nu introducerer Polar systemer, som gør det muligt for centre og trænere løbende at følge med i bl.a. trænendes aktivitetsniveau.

Målsætning og målinger

I sportsverdenen og sundhedsvæsenet er testning et krav: Det er med til at sikre valg af den rigtige plan eller behandling. I fitnessregi har testning, bortset fra kropsmålinger, imidlertid indtil videre haft relativt begrænset udbredelse. Det er ærgerligt, fordi testning har mange konkrete fordele – for både kunder, trænere og centerejere.

Testning

- 1) fastslår udgangsformen, giver overblik over stærke og svage sider
- 2) gør det muligt at lægge en nøjere, specifik træningsplan
- 3) muliggør sammenligning af egne resultater med andres resultater
- 4) gør det muligt at se og måle fremgang, stabilitet eller tilbagegang fra test til test
- 5) øger motivationen via klarere mål og uforpligtigende konkurrence
- 6) forbedrer kendskabet til (egen) krop og fysisk formåen

Uanset om fitnesskundernes primære mål med motionsanstrengelserne er muskelmasse, vægttab, all-round fitness, afstressning eller idrætspræstationer, er testning på et eller flere områder en af de bedste metoder til at målrette og variere træningsprogrammerne, så trænende undgår at spille tiden med ineffektiv træning, unødige træningsplateauer og manglende resultater, eller gradvist dalende motivation.

En test og dens resultater kan gøre det lettere at lave en realistisk målsætning med hovedmål og delmål og re-testning giver mulighed for at tjekke målopfyldelse eller opdage stagnation eller tilbagegang, så målsætningen eller træningsprogrammet kan justeres.

Stop guessing, start assessing

Paul Chek, USA, CHEK Institute

Er testning sikkert? Generelt ja. Under træningstestning er risikoen for voksne meget lav; cirka seks tilfælde af unormal hjerteaktivitet for hver 10.000, der testes (ACSM, 2005).

Under testning skal man udvise rettidig omhu og forsigtighed her under tjekke at testområdet er sikkert, at træningsgulvet er ryddet og udstyret er i orden. Ved alle maksimale tests, som for eksempel forsøg på en PR, personlig rekord, i bænkpres, skal der være en eller flere 'spottere', hjælpere, som sikrer, at der ikke sker uheld. Ved en balance, siddende strækttest eller liggende mavebøjningstest er risikomomentet til at overskue og bør ikke afholde nogen fra testning.

Valg af tests

Mange fitnessstrænere holder sig tilbage, når det gælder testning. Næppe på grund af manglende interesse, årsagen er nok snarere manglende erfaringer; når man er usikker på, hvad testning omfatter og hvordan det skal administreres, kan det virke bedst at undlade det.

Også fitnessstrænende vil måske umiddelbart stejle ved tanken om testning, hvis det begreb forbindes med de billeder man har set på tv; højrøde, gispende, sveddryppende stakler iført iltmaske og elektroder, hårdt pressede i udmarvende maksimale tests på cykel eller løbebånd.

Testning er heldigvis andet og mere end de tests, man typisk ser, og i øvrigt langt lettere at gå til – og holde til – end man kan forledes til at tro.

Testning omfatter alle typer afprøvning og vurdering, fra maksimale tests på avanceret udstyr til såre simple submaksimale tests med balancer, stræk, benbøjninger, kropshævninger, armstrækninger eller mavebøjninger, der trods den lavteknologiske metode giver tilstrækkelig indsigt i udgangsniveauet.

Man vælger naturligvis sine tests ud fra formålet og personen eller målgruppen. I fitness har det eksempelvis ingen mening at teste nybegyndere med maksimale tests, da det vil være en alt for hård belastning fysisk såvel som mentalt – og højst sandsynligt vil føre til demotivation, det stik modsatte af, hvad der er det overordnede formål med testning i motionsøjemed.

Testning for begyndere skal hovedsageligt fortælle noget om udgangspunktet og det kan det sagtens ske via submaksimale tests, hvor det drejer sig om at tage flere gentagelser af en given øvelse, evt. et antal gentagelser på tid.

Tests kan være direkte; testen viser nøjagtigt det, man er interesseret i at vide, fx en 1RM bænkpres test: Hvor meget kan man løfte én gang, eksempelvis i en benpres eller bænkpres test.

Tests kan være indirekte; ud fra testen kan man ekstrapolere (slutte ud fra andre værdier), beregne eller anslå resultatet. Eksempelvis kan man med en Cooper-test (man løber så langt man kan på 12 minutter) ud fra distancen og statistikker anslå konditallet, der er et mål for ens maksimale iltoptagelse i forhold til kropsvægt.

Testtyper og udstyr

I fitness har der til dato været fokus testning af kropskomposition, kroppens sammensætning af fedt og fedtfri masse, med tang eller bioimpedansmåling (fx med Tanita udstyr) og måling af omkreds med målebånd eksempelvis biceps, brystkasse og lår og/eller talje i forbindelse med bodybuilding eller slankeforløb.

Forandringer i kroppens facon kan desuden dokumenteres ved hjælp af fotos, hvilket især ses ved træning op til fitnesskonkurrencer eller bootcamps målrettet vægttab.

Ensidig fokusering på fedtprocent og former kan dog virke negativt, især hvis resultaterne lader vente på sig, og med henblik på indre motivation, lystbetonet træning, er det mere fordelagtigt at satse på måling af hvad kroppen kan præstere frem for kroppens udseende.

Der findes en lang række tests til vurdering af kondition, udholdenhed, styrke, motorisk færdighed (herunder balance) eller smidighed. Testene kan foregå med helt simple hjælpemidler såsom et stopur, eventuelt et pulsar, og et målebånd eller alternativt med redskaber og maskiner.

I fitnesscentre findes der til eksempel testprogrammer i mange cardiomaskiner og selvom disse sjældent er helt nøjagtige, kan de give en indikation af aktuel kredsløbskondition og være med til at skabe variation og motivation i træningen.

Det kan generelt anbefales, af fitnessinstruktører og personlige trænere, selv afprøver disse tests med henblik på at blive fortrolige med udstyrets muligheder – og for at kunne svare, hvis kunderne spørger om programmerne. Helt sikkert er det, at efterhånden som der i diverse tv-programmer om sundhed vises mere om testning, vil fitnesskunderne efterspørge test informationer og tilbud.

Er testresultater troværdige? Ja. En rigtigt afviklet test giver et pålideligt resultat. Det til trods kan der ved enhver test være en vis usikkerhed, der kan skyldes fejlagtig testudførelse, fejlmåling eller usikkerhed undervejs – eller at testpersonen snyder bevidst eller ubevidst.

For at sikre at testresultaterne er pålidelige, skal alle betingelser, tidspunkt, lokale og udstyr, være ens fra gang til gang – og den eller de, der testes, skal have sovet, trænet, spist og drukket som ved den foregående test. Det glipper ofte i fitness testning og er en af årsagerne til, at testresultaterne kan svinge, så de, til den trænendes frustration, kan være dårligere end forventet, selvom kosten og

træningen er forløbet planmæssigt.

Den situation kan til dels undgås ved at mindske risikoen for testfejl. Desuden bør den, der tester, informere testpersonen grundigt om testforhold og fejlkilder.

Testning og fysiske profiler

Beslutter man sig for at teste, kan man vælge at undersøge et eller flere fysiske områder. Det er smartest at teste de enkelte fysiske kapaciteter på forskellige dage, men det er sjældent praktisk muligt. Typisk må man i løbet af den samme seance teste flere områder med et mindre eller større 'testbatteri'.

I praksis kan man som træner under en prøvetime eller programlægning helt uden testning normalt danne sig et nogenlunde overblik over den trænendes udgangsniveau.

En eller flere tests kan dog give et mere præcist billede af hvordan det står til og resultaterne – på skrift – kan være med til at tydeliggøre overfor kunden, at der er behov for (mere) træning. Efterfølgende kan re-testning dokumentere, at træningen giver resultater også selvom de ikke umiddelbart kan ses på vægten eller figuren.

På samme måde som testlederne i Team Danmarks testcenter udformer fysiske profiler af sportsudøverne inden for flere sportsgrene, blandt andre spillerne på de danske håndboldlandshold, kan resultaterne fra en serie fitnessstests bruges til at udforme en 'fysisk profil', der giver overblik over den totale fysiske form.

En profil, de samlede testresultater, kan give et godt overblik over styrker og svagheder og henlede opmærksomheden på områder, der med fordel kan trænes mere målrettet.

Bogen Fitness testning viser ud over trin-for-trin guider til fitnessstests anvisninger på, hvordan man kan lave en fysisk profil, eventuelt med scorer, der gør det muligt at sammenligne sig – og evt. konkurrere – med andre. Alternativt kan man finde en lang række tests på nettet.

Testning som en event i fitnesscentret har vist sig at være en succes; fitness og sundhed er oppe i tiden, så muligheden for at blive testet – som det ses på slanke- og motionsprogrammer på tv – og få mere viden om egen krop og præstationsevne trækker både nye og vante trænende til.

Testning eller ej?

Svaret er utvetydigt: Fitnesscentre bør tilbyde testning med det dobbelte formål at 1) skabe bedre træningsprogrammer, der kan føre til positive resultater, hvilket i sig selv ofte øger motivationen og 2) øge den generelle motivation under træningen ved at sørge for udfordringer og mål at træne henimod, hvilket kan øge vedholdenheden betragteligt.

Så handler det blot om at finde de relevante – og motiverende – tests og metoder til den, der skal testes ...