

Sæt vibrationer til din træning

Styrketræning på et skælven-
de underlag er tre gange så
effektiv som på et stillestående
gulv. En ny fitnessstrend
kommer brummende.

RYSTELSER

MALOU MARTENS DEICHMANN

Brrrrm ... Maskinernes motorer
brummer som sultne maver. Vibrationstræning har bebudet sin ankomst.

Træningen består af øvelser, man kender fra almindelig styrketræning og gymnastik, men man udfører dem på en platform, der vibrerer. Om det er ved at blive populært, fordi det er videnskabeligt dokumenteret, at det er effektiv træning, eller om det er, fordi en satellit har opfanget, at Madonna har købt en maskine til sit private træningscenter, står hen i det uvisse.

Det er i hvert fald en helt ny fornemmelse at stå på den cirka en halv meter store, ovale skammel og mærke rystelserne. Det er ikke ubehageligt, bare mærkeligt. Det er en dyb fysisk følelse af, at musklerne bevæger sig inde i kroppen, selv om man står så stille, som man kan. Uden advarsel bliver kroppen varm i løbet af nogle få minutter.

Instruktør Dikke Juul er i gang med en etbenet squatøvelse, hvor hun står med et ben strakt bagud, mens hun holder fast i grebet på maskinen og går en anelse ned i knæ. Ikke en øvelse, hun vil anbefale til en nybegynder.

»En nybegynder skal først have lov til bare at stå på maskinen. Derefter laver vi nogle statiske øvelser, hvor klienten for eksempel står stille oppe på tæerne med en mandhaft afstand mellem fødderne og en anelse bøje knæ i 30 sekunder. Det er nok til at få varmen,« siger Dikke Juul.

Hun begyndte som instruktør i de såkaldte Fitvibe-maskiner i januar måned i centret Gent & Lady Lounge i København, som har specialiseret sig i vibrationstræning. Hun fandte selv interesse for træningsformen, fordi hun kunne nøjes med at træne to til tre gange om ugen a cirka 20 minutter. Samtidig følte hun, at kroppen hurtigt blev stærkere, og det motiverede hende.

»Sådan tror jeg, at mange kvinder har det. Vi vil jo gerne have en gunstig effekt af træningen, uden at det virker alt for hårdt.«

En træningsgang består af mindst én øvelse for hver af de store muskelgrupper - for eksempel lår, balle, mave og ryg. De små muskler, der sørger for balance og holdning, bliver automatisk aktiveret, når man står på den vibrerende platform. En øvelse kan vare fra 20 sekunder og op til flere minutter afhængig af, hvilken form man er i. Til sidste lægger man sig ned på skamlen for at massere de muskelgrupper, man lige har brugt, så eventuelle ophobede mælkesyrer bliver transporteret væk fra musklerne igen. I alt svarer 20 minutters træning til en times tilsvarende styrketræning med fast grund under fødderne.

Tredimensionelle bevægelser

Man kunne forestille sig, at man i et center med vibrationstræning ville se kinder, der dirrede, og høre stemmer som Dolly Partons, men der er ingen synlige tegn på,



GENNEMARBEJDET. Dikke Juul demonstrerer, hvordan maskinen kan benyttes til at træne hele kroppen. Nybegyndere nøjes dog med mere statiske øvelser. Foto: Maria Fonfara

at de udøvende står på en platform med op til 60 svingninger i sekundet. De ser blot ud, som om de for enhver pris skal have en eller anden legemsdel i forbindelse med maskinens skammel, mens de tager den sædvanlige mavebøjning.

Det eneste, der afslører, at her foregår noget nyt og anderledes i forhold til i et almindeligt fitnesscenter er, at de, der træner, har mange spørgsmål til de instruktører, der defilerer rundt i centret.

»Vi er her hele tiden og holder øje med dem, der træner, fordi det er ret nyt og ikke noget, man har hørt så meget om endnu. Instruktørerne hjælper også hinanden med hele tiden at finde på nye muligheder på maskinerne,« fortæller Dikke Juul.

Den mest udbredte måde at træne vibrationstræning er på en platform med to motorer, der bevæger sig i tre dimen-

sioner med 20 til 60 svingninger per sekund. En svingning kan have en størrelse på op til fire millimeter. Hele skamlen dirrer, mens de to lodrette stænger, som man kan støtte sig til i visse af øvelserne, står stille. Imellem dem er monteret en helt enkel computer, hvorpå man kan indstille vibrationernes størrelse og varighed.

I sin undervisning gør Dikke Juul brug af en række forskellige rekvisitter i samspil med maskinen. For eksempel en stepbænk, vægte, bånd, bolde og en buet bænk til maveøvelser,

Russisk rumtræning

Træning på en vibrationsmaskine bygger på ideen om ustabilitet under fødderne, som herved stimulerer musklerne hele vejen op igennem kroppen. En temmelig forenklet udgave kender man fra et vippe-

bræt - en rund skive med en halv kugle som ben.

»Vibrationstræning er refleksbaseret styrketræning. Vibrationerne påvirker musklerne via nervesystemet. Det øger musklernes fleksibilitet og nedsætter risikoen for strækskader. Man stimulerer sine reflekser og bliver ganske enkelt hurtigere til at opfange musklernes signaler, hvilket øger ens kontrol over kroppens bevægelser,« siger Nicholas Gregoire. Han står bag Fitvibe-maskinerne i Danmark og uddannelsen af instruktører.

Russiske forskere i fysioterapi trænede kosmonauter med vibrationstræning for 40 år siden. De prøvede at finde en løsning på en af arbejdsmiljøskaderne ved at opholde sig i det vægtløse rum, som er et kraftigt tab af muskel- og knoglemasse. Dette tab blev formindsket med vibrationstræning op til en rumrejse, og derfor kunne kosmonauterne blive tre gange så lang tid ude i rummet.

»Der er mange fysioterapeuter i Danmark, der har vist interesse for vibrationsstræning, og på et par hospitaler har man indført det som et led i genoptræningen af patienter. Nogle større sportsklubber, blandt andet FC København, bruger maskinerne til styrketræning, og flere og flere mindre fitnesscentre rundt om i landet specialiserer sig i træningsformen,« fortæller Nicholas Gregoire.

Selv om man ikke behøver at genoptræne fra skader, slidgigt, knogleskørhed eller nogle af de lidelser, som mange fysioterapeuter bruger maskinen til, er den et forsøg værd, hvis man har svært ved at få gang i sin styrketræning.

Det pepper den almindelige træning op. Dels fordi det tilføjer en ny og spændende dimension til for eksempel vægtløftning, dels fordi træningen er ovre, før man ved af det

www.lyl.dk: Gent & Lady Lounge

www.creavon.com

lordagsliv@pol.dk