

Cirkeltræning – løber det rundt?

Cirkeltræning er bare et blandt mange tilbud i kommercielle såvel som foreningsbaserede fitnesscentre. Og så alligevel ikke. Cirkeltræning er vokset støt i popularitet i de senere år og det til trods for at cirkeltræning langt fra er nogen nyhed, men derimod en ret almindelig træningsmetode, der har været kendt i idræt siden 60'erne. Men varer interessen ved eller er der tale om en dille, der snart forsvinder igen?

Cirkeltræning har været at finde i fitnessregi fra midt i 80'erne, men dukkede underligt nok først op på den internationale liste over fitness-tendenser, ACSM's Top 20, i 2013. Dengang kom det ind som nummer 18 og har siden gradvist bevæget sig opad til en 14. plads på årets liste.

På pladserne over cirkeltræning ser man flere træningsmetoder og -former som optræder i cirkeltræning, blandt andet kropsvægttræning, høj-intensiv (interval) træning og styrketræning.

For et par år siden fik cirkeltræning særlig bevågenhed, da trænerne Brett Klika, BS og Chris Jordan, MS fra the Human Performance Institute i Orlando, Florida, USA, skrev en artikel om hvad de kaldte HICT, egentlig bare en forkortelse for høj-intensiv cirkeltræning.

I artiklen 'High-Intensity Circuit Training Using Bodyweight viste de et eksempel på hvordan et kropsvægt cirkeltræningsprogram kunne se ud: 12 øvelser a 30 sekunders varighed plus lidt skiftetid, så en enkelt runde ville tage cirka 7 minutter.

Da artiklen ramte internettet, blev modellen lynhurtigt kendt og fortolket som en splinterny træningsmetode til tidseffektiv (hjemme)træning: "The 7-Minute Workout" var født.

Typisk cirkeltræning indeholder dog normalt også opvarmning og flere cirkelrunder, så en 14 eller 21 minutters workout er nok mere realistisk. ACSM, American College of Sports Medicine, citeres i Klika og Jordan artiklen for at anbefale, at et træningspas totalt varer minimum 20 minutter for at sikre en vis udfordring af kredsløbet.

Uanset den reelle varighed pustede "The 7-Minute Workout" fænomenet ny vind i sejlene for cirkeltræning generelt. En træningsform, der passer perfekt i en travl tidsalder; kortvarig, intensiv, tidseffektiv træning, der passer ind i en travl hverdag.

BOKS

7 Minute Workout

HICT cirkeltræning kan udføres på mange måder. Klika og Jordan foreslog i deres artikel et lidt specielt program (blandt andet hele tre statiske øvelser) med 12 øvelser a 30 sekunder med en blanding af over- og underkropstræning og kredsløbsøvelser, som de betegner helkropsøvelser:

1. Jumping Jacks, sprællemanshop (helkropsøvelse)
2. Wall sit (wall squat eller sid op ad mur), statisk underkropstræning
3. Push-up, armstrækning, overkropstræning
4. Abdominal crunch, mavebøjning, core træning
5. Step-up, op på stol (helkropsøvelse)
6. Squat, benbøjning, underkropstræning
7. Triceps dip på stol, stoledip, overkropstræning
8. Planke, core træning
9. Høje knæløft, løb på sted (helkropsøvelse)
10. Lunge, fremfald, underkropstræning
11. Push-up, armstrækning, med rotation, overkropstræning
12. Side planke, core træning

HIT, intervaltræning og cirkeltræning

Produktkendskab er væsentligt, hvis man vil sælge en vare bedst muligt. I diskussioner om høj-intensiv træning, HIT, er der dog jævnligt misforståelser omkring, hvad der kendetegner henholdsvis cirkeltræning og intervaltræning.

ACSM, USA, fortæller eksempelvis, at i deres rundspørge er der visse trænere som pointerer, at circuit training svarer til high-intensity interval training, HIIT, men ved en meget lavere intensitet. ACSM kommenterer det ikke selv, men det er til dels en misforståelse. Ud over at høj-intensiv cirkeltræning kan foregå ved næsten lige så høj intensitet som høj-intensiv intervaltræning, så er der to endnu mere væsentlige forskelle og det er hensigtsmæssigt at kende disse, før man implementerer og markedsfører træningsprodukterne:

Cirkeltræning udføres (næsten) *uden* pauser og kan omfatte træning af *flere* fysiske kapaciteter. Intervaltræning udføres *med* pauser og omfatter træning af *én* fysisk kapacitet (typisk kondition).

I almen motionstræning der handler om alsidig fysisk fitness er der til gengæld intet til hinder for at man laver diverse kombinationer, hvor man mikser og matcher de to former på forskellig vis.

Ønskes specifikke resultater skal træningen tilpasses dette og netop den blandede træning er på den ene side en fordel, men på den anden side også den største begrænsning ved cirkeltræning, der er uegnet til målrettet maksimal konditions- eller styrkeforbedring.

Træningsformen med uanede muligheder

Circuit training blev udviklet omkring 1953 af R.E. Morgan og G.T. Anderson, på University of Leeds, England. Ordet circuit kan oversættes til kredsløb og henviser til at øvelserne udføres lige efter hinanden i en ubrudt serie.

I Danmark anvendes enten det internationale navn circuit (træning) eller cirkeltræning, som det oversættes til på dansk. Selvom træningen jævnligt er organiseret i en cirkulær eller næsten cirkulær, rektangulær, opstilling, så henviser navnet til metoden og ikke til opstillingen.

Den oprindelige circuit model baserede sig på 9-12 øvelser – udvalgt fra et katalog af 24 standard øvelser – udført i en forudbestemt rækkefølge ved moderat intensitet, 40-60 % af 1RM, i et givent tidsrum. Efter hver øvelse fortsættes der til næste øvelse, station, med ingen eller minimal pause. I dag udføres cirkeltræning ved både moderat, middelhøj og høj intensitet og enten helt uden eller med en eller flere pauser undervejs i programmet.

Cirkeltræning kan bestå af øvelser rettet mod 1) styrketræning eller styrke-udholdenhed, 2) kredsløbstræning eller 3) kombineret kredsløbs- og styrketræning.

Det første er mest almindeligt i fitness styrketræning, mens det sidste er mest almindeligt i holdtræning og hjemmetræning, hvor typiske øvelser er burpees, sprællemandshop, saksehop, squats, lunges, armstrækninger, rygstrækninger, mavebøjninger o.s.v.

Selve cirklen kan designes på utallige måder:

- 4-20 stationer, øvelser, per runde.
- ½-2 minutter per øvelse (station), ofte 8-16 rep. med god teknik.
- Ingen pause eller maksimalt 10-15 sekunder.
- 20-40 minutter samlet for hele cirkeltræningen.
- 1-4 runder afhængigt af antal øvelser og intensitet.

Tidseffektiv træning tæller

Et af de hyppigste argumenter fra potentielle kunder der fravælger motion er "mangel på tid". Så snart det kort bliver trukket, kan træningsansvarlige dog til enhver tid trumfe med "cirkeltræning". Endda helt uden at det er hard-sell. For rigtig mange vil gerne være sundere og motionere, men mangler formulerede fordele, motivationsfaktorer, til at gå i gang.

Eftersom tid i tiltagende grad synes at være en mangelvare, er cirkeltræning et helt oplagt valg for de meget travle, der føler at de har begrænset tid til rådighed for fysisk aktivitet. For i modsætning til almindelig styrketræning, hvor pauser er påkrævede, er pause-perioderne væk, hvilket betyder at træningen normalt kan gennemføres på 20, 24 eller 30 minutter i modsætning til 60-90 minutter. En win-win situation for både trænende og lokaleansvarlige.

Særlige kendetegn ved cirkeltræning:

- 1) træning på tid eller træning med et antal repetitioner
- 2) kun 1 sæt ved hver øvelse/station og så videre til næste øvelse/station
- 3) ingen eller kun kort, < 10-15 sek., pause mellem øvelserne

Sundere og slankere på kortere tid

Mange af de næsten over 800.000 danskere, der dyrker en eller anden form for fitness, vil gerne tabe sig. Det lykkes desværre kun for en mindre del. Her kan cirkeltræning tages i brug som et særligt effektivt middel i indsatsen mod de overflødige kilo – og folkesygdomme som hjerte-kar sygdom, sukkersyge og muskel-skelet sygdom.

I stedet for at stå og slide ved den samme cardiomaskine i halve og hele timer, kan trænende opnå højere forbrænding i løbet af samme eller kortere tid. Endda via alsidig træning af både styrke og kondition, en fordel fysisk såvel som mentalt.

I og med at der hele tiden, hvis cirkeltræningen udføres som foreskrevet, er en vis intensitet i træningen, er det samlede energiforbruget højere end under typiske motionsstyrketræning. Og det kan ses og mærkes på formen – og humøret. Opfyldelse af træningsmål påvirker vedholdenheden i positiv retning. En fordel for både køber og sælger.

Low-budget eller deluxe cirkeltræning

Cirkeltræning kræver i sig selv intet udstyr, selv med kropsvægt alene giver træningen målbare og synlige effekter. Det betyder, at der skal stort set ingen investering kræves, hverken pladsmæssigt

eller udstyrmæssigt, før man som personlig træner eller centerejer kan iværksætte den type træningsaktivitet.

Et ekstra plus er, at cirkeltræning med lige stor succes kan foregå ude som inde; der er vide rammer for de valgte aktiviteter udseende – og udetræning giver ganske gratis ekstra plads til hold på tidspunkter, hvor de øvrige faciliteter er fuldt besat.

I kampen om kundernes gunst behøver centre og trænere naturligvis ikke at begrænse træningen til kropsvægttræning. Det er endda anbefalet at inddrage diverse redskaber og udstyr og igen er cirkeltræning en rentabel aktivitet, især for fitnessansvarlige med et stramt budget:

I stedet for straks at investere i 30-50 styk (til hele hold) af hvert nyt redskab på markedet, kan træningsansvarlige i stedet indkøbe, introducere og afprøve nyt udstyr i ganske få eksemplarer i forbindelse med cirkeltræning (og derefter beslutte om der skal indkøbes mere).

Et eksempel kunne være et cirkelprogram med 10 forskellige stationer, øvelser, med to personer ved hver, d.v.s. 2-6 eksemplarer af hvert redskab ved hver station, fx tubes med forskellige styrker. Udstyret kan være alt fra gratis dæk og metalskrot over prisbillige sjippetove, slidere og bolde til kostbare (ski)fittere, sandsække, coreboards og lignende.

Uanset udstyrets karakter, så føler de trænende sig tilfredse, måske ligefrem forkælede, når de får lov til at afprøve og træne med anderledes og avanceret udstyr. Og de kommer igen efter mere. Netop den store variation i cirkeltræning er noget, der tiltaler både begyndere og øvede.

Traditionelle maskiner og cirkeltræningsmaskiner

Cirkeltræning kan foregå på tusindvis af måder med kropsvægt, frie vægte eller småredskaber. En anden mulighed er cirkeltræning i enten forhåndenværende styrketrænings- og cardiomaskiner eller med specialmaskiner skabt specifikt til cirkeltræning.

Norsk Sekvens(træning), cirkeltræning med få og enkle maskiner og bænke, blev udviklet allerede i de tidlige 70'ere af de norske fysioterapeuter Hans Gunnari og Olaf Evjenthner og anvendes stadig i kommunale sundhedscentre og fysioterapeutiske træningscentre rundt om i landet.

Traditionelle fitnessmaskiner kan med udmærket effekt anvendes til cirkeltræning. Udfordringen er dog, at maskinerne også bruges til almindelig træning, hvilket kan betyde, at den ønskede maskine er optaget og ikke til rådighed undervejs i cirkeltræningen. Selv hvis dette ikke er tilfældet, skal de fleste maskiner indstilles og justeres og det kan tage tid.

For at cirkeltræning fungerer optimalt er det afgørende, at maskinen hurtigt kan indstilles, så tiden ikke spildes og pulsen falder. Behovet for nem tilgang kan opfyldes af specialdesignede cirkeltræningsmaskiner – eksempelvis med hydraulisk modstand, uden vægtmagasiner – og med få indstillingsmuligheder, hvilket kan være en fordel, men også en begrænsning komfortmæssigt.

Der findes ganske mange fabrikater og typer af cirkeltræningsmaskiner på det internationale fitnessmarked; de måske mest udbredte på det danske (og engelske) marked er Easy Line, der produceres af italienske Technogym.

Jørgen Schönherr, direktør for Pedan, den danske Technogym forhandler, fortæller at cirkeltræningsmaskinerne – typisk en cirkel med 8-9 maskiner for de store muskelgrupper – er særligt populære i de mere velstillede lande, hvor der er fokus på træning af den brede befolkning og ældre: To kundegrupper som i særlig grad sætter pris kortvarig, overskuelig træning, hvor udstyret er let tilgængeligt.

Cirkeltræning og koncepter

Enhver træningsudbyder kan med udgangspunkt i de nævnte metoder, maskiner og redskaber designe et eget cirkeltræningsprogram til individuelle eller hold. En anden mulighed er at koble sig på et bestående koncept og træningsoplæg.

Internationalt er amerikanske Curves, cirkeltræning for kvinder en støt voksende succes med nu 5000 klubber i 80 lande; efter eget udsagn verdens største fitnesskæde kun for kvinder.

Også herhjemme har Butterfly fitness for kvinder haft held til at motivere og motionere kvinder, som ikke har haft lyst eller overskud til almindelig fitnessstræning. Strategien er som hos Curves adgang til cirkeltræning når det passer ind i ens personlige program – og kombineret med personlig rådgivning, motiverende incitament og supplerende specialhold.

Opskriften er både Curves og Butterfly fitness er 30 minutters cirkeltræning med 30 sekunders stationer; skiftevis styrketræning ved 12 specialmaskiner og steptræning på lave stepbrædder. Som noget særligt er der i disse to cirkelkoncepter løbende instruktion, hvilket motivations- og træningsmæssigt er en klar fordel, men omkostningsmæssigt en ikke helt ubetydelig post.

Et særligt dansk cirkeltræningskoncept for både kvinder og mænd findes i Loop fitness kæden, der efter en stille start i de senere år har haft en markant vækst fra tre til nu 45 centre og flere på vej.

Loop fitness er baseret på 16 stationer og 45 sekunder til hver øvelse, med to runder giver det blot 24 minutter i alt; et særdeles salgbart koncept, der har kørt uændret siden Loops start for ni år siden. Cirklen er udstyret med blandt andet de kendte Concept2 romaskiner sammen med nogle helt specielle maskiner, HOIST ROC-IT, hvor kroppen flyttes med i bevægelsen. Som med andre cirkeltræningsmaskiner er også HOIST ret nemme at gå til, så kunderne træner på egen hånd som i gængs fitnessstræning.

Sikker succes eller en satsning

Fitness er en dynamisk sektor med en støt strøm af nye programmer og produkter, så som træningsudbydere kan det være vanskeligt at manøvrere i junglen af tilbud.

Når det drejer sig om cirkeltræning, bør valget nu ikke være svært.

Her er et træningstilbud, der har eksisteret siden midten af forrige årtusind og som er blevet udviklet og udbredt i stadigt større omfang.

Resultaterne er veldokumenterede; det er en seriøs og sund aktivitet, som kan tilpasses næsten enhver træningsfacilitet og kunde – og da det er en overordnet metode, kan den løbende videreudvikles og udbygges, så træningen også fremover vil være attraktiv og relevant.

Ønsker man som centerleder at give kunderne de bedste træningsmuligheder, bør cirkeltræning i en eller anden form indgå som tilbud.

Er midlerne få, kan man i udgangspunktet nøjes med så lidt plads som 4-6 kvadratmeter og undvære redskaber, en tæt ved omkostningsfri løsning. Er kapitalen til stede, er der rige muligheder for at udvide maskinparken og det samlede træningsudbud i større stil.

Gribes cirkeltræning an på den rigtige måde, bør det blive en sikker succes for alle involverede.