

Funktionel fitness – en fed forretning?

Af Marina Aagaard, MFT

Funktionel fitness træning er at finde i Top 10 over årets fitness trends og har længe været på programmet i store og små danske fitnesscentre enten som navngivne funktionel fitness hold eller del af anden træning på hold eller i styrketræning.

Det virker som alle tiders træningsshit, men er det måske i virkeligheden skidt?

I hvert fald må fysioterapeuter gnide sig i hænderne over træningsaktiviteterne, der giver flere nye kunder i deres butik.

Fænomenet funktionel træning

Omkring år 2000 grundlagde amerikaneren Greg Glassman træningskonceptet CrossFit som en modreaktion på tidens fitnessstræning, der var blevet mere og mere maskinel og elektronisk og langt fra hverdagens krav til bevægelse. Dermed var han med til at sætte fart på den bølge af funktionel træning som siden bredte sig verden over, ikke bare i CrossFit centre, men også i traditionelle fitnesscentre i alle størrelser og kategorier.

Udtrykket funktionel træning blev hurtigt et modeord, som efterhånden bruges i flæng om alle mulige former for træningsaktiviteter, især i den mere krævende og komplekse genre, men hvad er det egentlig for en størrelse?

American College of Sports Medicine, ACSM, verdens største organisation træningsfysiologer, udgiver jævnligt træningsretningslinjer på baggrund af den eksisterende forskning. De beskriver *Functional fitness* som træning, der simulerer faktiske fysiske aktiviteter, som man udfører i sin hverdag, og definerer det endvidere som brug af styrketræning til at forbedre balance, koordination og kraft, power, og udholdenhedstræning til at forbedre ens evne til at udføre hverdagens aktiviteter, *ADL, activities of daily living*.

ACSM karakteriserer dog samtidig funktionel træning som ikke bare styrke- og udholdenhedstræning: I deres almene træningsanbefalinger for motorisk træning, noterer de, at den form for træning af og til kaldes "functional fitness træning", og at træningen omfatter færdigheder som balance, agility, koordination and gang, proprioceptiv træning og mangefacetterede aktiviteter, der forbedrer fysisk funktion.

ACSM inkluderede i øvrigt *Functional fitness* i deres undersøgelse af internationale træningstendenser første gang i 2007, hvor det kom ind på en 4. plads. Herefter droppede det til 8. pladsen i 2008 og nr. 11 i 2009. Dernæst kom det på 7. pladsen i 2010, 9. pladsen i 2011 og blev så nr. 10 i 2012 og nr. 8. i 2013 og 2014 – og i år er funktionel fitness igen på 9. pladsen. Funktionel træning er dog reelt mere udbredt, for det indgår også på den aktuelle Top 10 listes nr. 1, kropsvægttræning, nr. 4, styrketræning, nr. 5, personlig træning, og nr. 8, træning for ældre. I forbindelse med 8. pladsen svarede undersøgelsens deltagere, at de typisk bruger funktionel fitness i programmer for ældre. *Functional fitness* bruges ifølge ACSM også i sundhedssektoren til at genskabe de forskellige aktiviteter, man udfører i sit hjem.

Mange internationale træningseksperter anvender en anden og mere dækkende betegnelse:

Funktionel træning omfatter al træning med en bestemt funktion og formål. Nærmere betegnet træning, der sigter mod et specifikt mål på kort eller langt sigt med henblik på forbedret præstation i enten hverdag, fritid eller idræt. Funktionel træning omfatter derfor alt fra de simpleste øvelser til de mest komplekse øvelser; begge dele har sin berettigelse i et progressivt funktionel træning kontinuum, et forløb, med et givent formål for en given person.

I visse sammenhænge er høj kompleksitet nærmest blevet synonymt med funktionel træning, men selv simple isolationsøvelser med henblik på øget kropsbevidsthed, indlæring af basisbevægelser og optræning af styrke kan indgå som del af en funktionel træningsplan, så længe de opnåede færdigheder gradvist integreres i funktionelle bevægelser.

Hot eller not

I udgangspunktet er allround funktionel træning 'hot'; en noget nær ideel form for fysisk aktivitet, der næsten kan sættes lig med specifik, målrettet og tidseffektiv træning, der over tid gør kroppen alsidigt stærk og stabil.

I øjeblikket spænder udtrykket i forskellige træningscentre en anelse diffust over alt fra blid mobilitetstræning over core- og balancetræning til høj-intensive bootcamp aktiviteter: Træningen i hver sin ende af skalaen er dog lige aktuel og relevant – når timing og dosering er rigtig.

Den form for træning er også økonomisk 'hot'; redskaberne til de forskellige former for funktionel træning er meget, meget billigere end det øvrige udstyr; eksempelvis sjippetove versus løbebånd, reb versus armcykler, medicinbolde versus brystpresmaskiner, slynger og ringe versus

armmaskiner, mavehjul versus mavemaskiner, vægtstænger versus rygmaskiner o.s.v.

Naturligvis er der stadig behov for visse maskiner, alligevel er det i dag muligt at udvide med nye aktiviteter for nye medlemmer. Med en særdeles begrænset investering er det muligt at stable en spændende og omfattende funktionel træningsafdeling på benene.

Not-ordet i forbindelse med selve den funktionelle træning henviser til bagsiden af medaljen: At størsteparten af fitnesskunderne næppe er gearede til de mere intense former for funktionel træning på markedet.

Ikke bare fysisk, men også mentalt, for når det kommer til stykket ...

Det er nødvendigt at indgå et kompromis mellem fysiologi og psykologi. Jo hårdere man gør det [træningen], desto færre vil rent faktisk deltage (Prof. Stuart Biddle, motivationsforsker).

Fysisk set drejer megen af den gængse funktionelle træning om specifik styrke og mobilitet såvel som forbedring af motoriske færdigheder såsom præcision, timing og reaktionsevne.

I idrætssammenhæng følger den form for specifik sportstræning efter grundtræning og optræning. Der opbygges først igennem en længere periode et solidt fundament af styrke og stabilitet, for at opnå de ønskede træningsresultater uden overbelastning og skader.

Det sidste er væsentligt at holde sig for øje, fordi såkaldt SAQ – *speed, agility, quickness* – træning er ganske vist funktionelt, hensigtsmæssigt, men indebærer samtidig en stærkt forøget risiko for skader, især hvis ikke man er 1) veltrænet, 2) tilstrækkelig opvarmet eller 3) opmærksom.

Og netop opmærksomheden glipper næsten per automatik i sjov, legende eller konkurrencepræget træning, fordi man bliver revet med, man glemmer sig selv, og så er det desværre at uheld kan forekomme.

Det første, træningstilstand, er et af de typiske problemer i forbindelse med funktionel træning rundt om i landet. Trods centrene informationer om træningens udfordrende karakter og (til dels) uddannede og opmærksomme instruktører, er der mange trænende som med afsæt i traditionel fitnessstræning går direkte til krævende funktionel træning, hvilket er dømt til at medføre problemer. Går en fitnessmotionist direkte fra maskinfitness til et af de mange hold med såkaldt funktionel fitness, mangler der den bevægelighed, stabilitet og grundstyrke, der er påkrævet. Resultatet bliver i en del tilfælde overbelastning, som udmønter sig i blandt andet større eller mindre ryg-, knæ- og skulderproblemer.

For kunderne betyder det, at de risikerer at træne sig til en dårligere helbredstilstand i stedet for den visualiserede superform, som næsten over en kam garanteres i magasiner og tv-spots.

For fitnesscentrene betyder det samtidigt, at nogle kunder træner sig til en længere træningspause eller stop; smertefuldt for kunderne og meget ufordelagtigt for centrenes brand og økonomi.

Er den funktionelle træning funktionel?

I USA, hvor man på grund af markedets størrelse hurtigere kan se effekten af forskellige trends, udviklede såkaldt funktionel træning sig efterhånden til mere og mere kompliceret træning.

På både hold og i personlig træning blev det stilen, at træningen som hovedregel skulle være kompleks, med rotationer og balanceudfordring i næsten alle øvelser.

Efterhånden stod enhver, lille som stor, fra barn til bedstemor, på toppen af balanceudstyr med kabler i hænderne, mens de personlige trænere stod og sparkede til udstyret.

Den slags metoder medførte ifølge amerikanske fitness eksperter en kaskade af skader og man kan med rette spørge; hvor funktionelt er det lige, at hovedparten af træningen foregik – eller stadig foregår – på og med vippebrædder, skumruller, BOSU'er og store bolde, når hverdagslivet primært foregår på et fast, fladt underlag?

Danske trænere bør overveje formålet med og konsekvensen af de valgte funktionelle øvelser, for at undgå ovennævnte "amerikanske tilstande".

Forandring fryder og det er naturligt, at fremsynede centerleder og erfarne trænere ønsker nye metoder og redskaber og helst vil implementere de seneste træningstendenser før konkurrenterne. Alligevel glemmer selvsamme entusiaster af og til i farten, at 1) avanceret træning kræver teknisk færdighed som mange motionister ikke besidder og 2) det, der virkelig motiverer hovedparten af motionisterne er overkommelig træning, der giver succesoplevelser, eksempelvis træning uden det element af frygt, som visse funktionel træning aktiviteter udløser.

Centerledere og træningskoordinatorer har et væsentligt ansvar overfor kundernes ve og vel og bør sammen med trænerne sikre at funktionel træning er forsvarlig, fleksibel, dvs. differentieres til det aktuelle publikum, og fastholder; det vil sige giver kunder lyst til at fortsætte med at træne.

Et brag af en træningsmetode?

Funktionel træning udtrykket anvendes i flere sammenhænge om: *Træning med øvelser med overførselsværdi til hverdagsbevægelser eller idrætsspecifikke, komplekse, øvelser.*

En klassisk grundøvelse i den sammenhæng er dødløft, en øvelse, hvor det er muligt at løfte ekstra tungt og jævnlige også for tungt. Ud over at mange unge i øjeblikket er ved at ødelægge

deres rygge med nævnte øvelse på grund af usuperviseret 'funktionel træning', så er der en lille ulempe ved dødløft (og lignende øvelser), som nogle centerledere kan nikke genkendende til.

I de tidlige 80'ere var de fleste fitnesscentre stadig styrketræningscentre, som primært tilbød frivægtstræning, der tiltrak bodybuildere, vægtløftere og styrkeløftere i højere grad end hr. og fru Danmark. Det var et intenst og inspirerende træningsmiljø for træningsentusiaster og man kunne både se og høre, at der blev løftet jern.

Her tænkes ikke alene på den for nogen nødvendige højlydte pusten og stønnen, men på drop af vægte: At droppe vægten, at lade vægten falde, efter en eller flere repetitioner, er en nødvendighed i flere øvelser med maksimal vægt, men det udløser øredøvende brag. Det registreres næppe af styrkeløftere eller CrossFittere, mens selvsamme lyde desværre forskrækker og virker afskrækkende på mange motionister.

Da tunge vægte og larm blev 'forbudt', da de første fitnesskæder rykkede ind, betød det til manges overraskelse, at et forbløffende stort antal nye motionister strømmede ind til træningen.

Et sandt dilemma; træning, som ellers er kropsligt hensigtsmæssig, kan have visse sans- og motivationsmæssige konsekvenser, og det bør beslutningstagere have med i overvejelserne, især da det ved samtaler med frafaldne fitnesskunder viser sig, at én af de ting som de synes mindst om ved fitnesscentre er støjniveauet.

Og støjniveauet er stigende i dag; lyden af tunge reb, der slår mod gulvet, vægtstænger og skiver som droppes, kettlebells der smides og medicinbolde der kastes mod gulv eller vægge – i visse træningscentre foregår det i særlige lokaler eller udendørs, men ikke alle steder.

Nævnte lyde er sød musik for de, der træner seriøst, men nye kunder med behov for relativt rolig, stressfri træning skræmmes muligvis væk ...

Er funktionel træning kommet for at blive?

Ligesom nye kunder vejer for og imod ved fitnessstræning, kan centerledere og trænere veje for og imod ved funktionel træning og spørge sig selv: Er funktionel træning kommet for at blive?

Ja, det er sikkert og vist. Er det sikkert, at træningen fremover bliver kaldt 'funktionel træning'? Det er mere usikkert, for i markedsføringsøjemed er mange gamle træningsformer blevet relanceret med helt anderledes nye navne.

Til gengæld er det en naturlig udvikling at tidligere tiders træning mest for selve træningens eller hyggenes skyld efterhånden bliver erstattet af mere målrettet tidseffektiv træning med henblik på forbedret funktion og præstationsevne. Både som del af allround fitnessstræning for motionister af

begge køn i alle aldre, som et essentielt element i senior fitness – motion for en målgruppe, der bliver større og større – og som sports-specifik koblingstræning for såvel *weekend warriors*, sporadisk trænende idrætsudøvere, som sportsfolk inden for mange sportsgrene.

Ja, funktionel træning fortsætter, i en eller anden form, fordi det er både kropsligt og økonomisk smart forudsat at rammerne er rigtige, herunder at træningsudstyret er sikkert og bruges på en sikker måde, træningen tilpasses og differentieres til de enkelte deltagere (mon ikke der er et marked for grundtræning til funktionel træning?) og at træningen udvikles og markedsføres i harmoni med fitnesscentres eller personlige trænerees øvrige tilbud, så den funktionelle træning tiltrækker og fastholder kunder i stedet for at skræmme dem væk.

I sidste ende er det er ikke det, man gør, det er måden, man gør det på.

Funktionel træning nøgleord

- Balance, dynamisk og statisk, og stabilitet
- Koordination, generel samt ben- og armarbejde
- Smidighed, mobilitet, dynamisk, statisk, efter behov
- Udholdenhed, specifik i henhold til behov
- Funktionel kropsstammestyrke, core stabilitet
- Maksimal styrke
- Power, kraft, hastighed, rate of force development, RFD
- Hastighed. Start, acceleration, deceleration, stop, variabel hastighed
- Agility, inklusive reaktionsevne