



EFT™ – Evidensbaseret Fitness Træning

*Fast fitness, nem, sikker
og sund allround motion*

marina aagaard | aagaard

Marina Aagaard

EFT™

Evidensbaseret Fitness Træning

*Fast fitness, nem, sikker og sund
allround motion*



aagaard

EFT Evidensbaseret Fitness Træning
Fast fitness, nem, sikker og sund allround motion

Copyright © 2024 Marina Aagaard

Fotos: CPhotography

Tilrettelæggelse, omslag og tekst: Marina Aagaard

E-bogen udgivet af forlaget aagaard

ISBN 978-87-92693-34-1

1. udgave 1. Oplag (2009), 2. Oplag (2015), 3. Oplag (2024).

Tal opdateret i oplag 2 og 3.

Mekanisk, fotografisk, digital eller anden kopiering eller mangfoldiggørelse af denne bog eller dele heraf er ikke tilladt ifølge gældende dansk lov om ophavsret, og kun tilladt efter aftale med forlaget eller efter aftale med Copy Dan.

Denne bog giver generelle bud på træning for raske og ikke individuelle træningsoplæg.

Ved sygdom eller skader bør man konsultere egen læge før træning.

www.marinaaagaard.dk

INDHOLD

1. INDLEDNING	7	8. BELASTNING	19
2. BEHOV	9	9. VARIATION	21
3. UDGANGSPUNKT	11	10. OPVARMNING	23
4. FORMÅL	12	11. HOFTER OG LÅR	25
5. PLANLÆGNING	15	12. OVERKROP	27
6. TRÆNINGSMETODE	16	13. KROPSMIDTE	29
7. ØVELSER	17	14. NEDVARMNING/	31



SEATED LEG PRESS

DESCRIPTION:
This machine is used to strengthen the quadriceps and hamstrings. It is a closed chain exercise, meaning the feet are fixed to the machine and the body is free to move.

HOW TO USE:
1. Sit on the machine with your feet on the footplate.
2. Adjust the seat and footplate to your height.
3. Place your feet on the footplate, shoulder-width apart.
4. Push the weight up with your legs, keeping your back straight and your feet flat on the footplate.
5. Lower the weight back down, keeping your feet flat on the footplate.

CAUTION:
Do not use this machine if you have any knee or back problems. Use proper form to avoid injury.

INDLEDNING

Overvægt og sygdom er et stigende problem, men forskning indenfor træning dokumenterer de positive effekter af fysisk aktivitet for stort set alle målgrupper og sygdomstilstande.

Samtidig ses, at der er et behov for bedre fitness, da 1) antallet af danskere der dyrker fitness er i fortsat vækst, mens 2) undersøgelser har vist, at der er stadig store udsving i kvaliteten af fitnessstræning.

Fitnessmotionister, begyndere til let øvede, er en meget blandet gruppe af danskere, der træner af sundheds- og helbredsmæssige eller æstetiske årsager, 1-3 gange om ugen, året rundt.

Der er næsten lige mange mandlige og kvindelige fitness-udøvere, i alderen fra 16-70 år, med størstedelen i alderen fra 20-39 år efterfulgt af grupperne 16-19 år, 40-49 år, 50-59 år og over 60 år, med vækst især i ældregrupperne.

Fitnesscentrene udbyder primært træning til raske, men fysisk inaktivitet i hverdagen har ført til at danskerne er blevet sygere, så der er stadigt flere, der er syge eller har forstadier til

en af de store folkesygdomme, bl.a. hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og muskel- og skelet-lidelser.

Sidst, men ikke mindst, er Danmark ramt af en fedmeepidemi, så 52,6 % af voksne danskere lider af overvægt, heraf 17,4 % af fedme (2021), svær overvægt med øget risiko for at udvikle helbreds komplikationer.

Derfor er der behov for gode, nemme og sunde metoder som kan gøre det lettere at slanke sig og komme i bedre form. EFT, Evidensbaseret Fitness Træning, der populært kan kaldes "fast fitness", er sådan en metode.

God træningslyst.



BEHOV

I Evidensbaseret Fitness Træning, EFT, baseres programlægningen på en vurdering eller analyse af den trænendes behov.

I mange tilfælde er man dog som motionist ikke helt afklaret omkring konkrete behov, men har en forestilling om sundhed, velvære og vægttab. Disse typiske behov danner det grundlæggende fundament, men EFT kan tilpasses udøvere med andre behov.

EFT udgangspunktet er generel viden om fitness motionisters fysiske form og deres behov – og hvis muligt specifik viden ud fra et interview om:

- Alder
- Helbred og form
- Træningserfaring
- Aktivitet i hverdagen
- Målsætning

Uanset fysiske forudsætninger og behov er det vigtigste i starten dog at motivere til træning og dernæst at sikre træningsvedholdenhed med et overskueligt og overkommeligt program.

Det opnås ved at starte let og med individuel udformning af startprogrammet:

Der bør tages hensyn til på hvilket forandringsstadium udøveren befinder sig på – fra kun at overveje træning, over forberedelse, til aktiv deltagelse og vedligehold.

Tiden er en vigtig faktor, især i starten:

Et kortere program kan øge vedholdenheden hos fitnessmotionister, så flere holder ved fitness længere.



UDGANGSPUNKT

Et optimalt individuelt og specifikt program forudsætter testning af udøveren, en analyse af styrker og svagheder. I dag er det dog ikke normen, at motionister testes direkte. Det vil være en fordel, fordi det kan forbedre programlægningen, men i tilfælde af at det ikke er muligt, bør programmet være skånsomt og 'konservativt' i starten.

I EFT, Evidensbaseret Fitness Træning, er det anbefalet at indlede træningen med en kort holdningsanalyse (eller vurdering) af den statiske, stationære, og dynamiske kropsholdning.

En holdningsanalyse kan afsløre svage områder, så træningen

ikke forværrer eksisterende skavanker eller forringer helbred eller form.

Motorik, og styrke, kondition, smidighed og balance vurderes eller testes indirekte, under de første træningspas – enten af en træner eller motionisten selv.

FORMÅL

Evidensbaseret Fitness Træning, EFT, har til formål at forbedre sundheden, helbredet, ved at virke sundhedsfremmende og sygdomsforebyggende og samtidig forbedre præstationsevnen i både hverdag og fritid – inklusive idræt. Se eksempel på EFT startprogram side 23-31. EFT træning tilrettelægges, så den forbedrer en lang række parametre.

- **Øget generel muskelstyrke**
EFT styrker musklerne generelt og har til hensigt at udjævne ubalancer mellem musklerne.
- **Øget kropsstammestabilitet**
EFT styrker musklerne i kropsmidten som stabiliserer rygsøjlen, herunder de indre muskler, inner unit, bl.a. bækkenbunden, den tværgående mavemuskel og lænde-oftemusklen (dybe muskler som stabiliserer ryggen).
- **Øget knogletæthed**
EFT øvelserne i kondition og styrke er målrettet mod at modvirke knogleskørhed, osteoporose (strukturelle øvelser).
- **Forbedret, hurtigere kraftudvikling**
EFT er gearret mod at træningen gradvist bliver tungere og mere eksplosiv, så evnen til hurtig kraftudvikling (RFD, Rate of Force Development) udvikles, hvilket forbedrer præstationsevnen i hverdag og idræt – og medvirker til at forebygge fald.

- **Forbedret balance og motorik**

Almindelig styrketræning forbedrer balancen.
I EFT styrketræningsøvelserne øges balanceelementet gradvist over tid for at forbedre præstationsevnen i hverdag og idræt og for at forebygge fald.
Ud over styrketræningsøvelserne indeholder EFT programmet balanceøvelser, der over tid gøres sværere.
- **Forbedret stofskiftecondition**

Stofskiftet foregår i muskelcellerne og forbedres via styrketræning og konditionstræning.
- **Forbedret kredsløbscondition**

Konditionen forbedres via træning af hjerte og lunger med forskellige former for konditionstræning. I EFT anbefales vægtbærende konditionstræning som gang, stavgang og løb, for at styrke knoglerne, evt. suppleret med andre konditionsformer. Der startes med korte perioder (opvarmning), der gradvist gøres længere og/eller hårdere, hvis ønsket.
- **Øget energiforbrug**

EFT programmet er målrettet mod at øge energiforbruget og dermed fedtforbrændingen, både under træningen og efter træning (efterforbrændingen).
Målet er mindsket fedtmængde og øget fedtfri kropsmasse. Det hjælper med til at reducere og vedligeholde kropsvægten. Dette opnås via træning med en vis intensitet.



PLANLÆGNING

Evidensbaseret Fitness Træning, EFT, tager udgangspunkt i træningslære, teori og praksis indenfor træning, samt motivationsteorier. Træningen følger en overordnet, men fleksibel, plan, for at sikre et systematisk og kronologisk forløb, der mindsker risikoen for over- eller undertræning.

En overordnet plan giver oversigt over den samlede træningsmængde, træningsvolumen, og sikrer en fornuftig fremgang og hvile (restitution).

I starten øges belastningen og sværheden lineært, dvs. gradvist stigende. Senere varieres programmet 'bølgende'.

Kost- og livsstilstiltag inddrages for at optimere træningen.

EFT kan afvikles i alle fitnesscentre, da kravet til maskiner er begrænset. På sigt er målet endda, at træningen primært foregår med frie vægte og kabler.

Der trænes hele året rundt, 2-3 gange per uge.

Kan det kun lade sig gøre at træne 1-2 gange, er det også godt, men træningseffekten bliver ikke helt den samme.

Et komplet EFT startprogram indeholder:

- **Opvarmning/kredsløbstræning, 5-10 min.**
- **Styrketræning (balance/motorik), 5-20 min.**
- **Nedkøling/udstrækning, 5-10 min.**

TRÆNINGSMETODE

Der er utallige forskellige træningsmetoder. Evidensbaseret Fitness Træning, EFT, tager udgangspunkt i de mest velegnede metoder til motionstræning fra begynderniveau til øvet niveau.

Den primære træningsmetode er dynamisk (musklen sammentrækkes og forlænges skiftevis). Der trænes med kropsvægt og frie vægte, og i starten maskiner.

Træningstips

- Dyb, naturlig vejrtrækning (gennem næsen). Udånd på anstrengelsen og indånd under forberedelsen.
- Husk flot, rank kropsholdning
- Spænd musklerne under hele øvelsen, hold ikke pauser i øvelsens 'top' eller 'bund'.
- Spænd lige meget under musklens forlængelse (løft) og forkortelse (sænkning).
- Træn med fuldt bevægeudslag i naturlige bevægelser med opmærksomhed og kontrol.

Træningen forløber i tre faser, der varer 3-6+ måneder hver, afhængigt af udøverens form.

Fase 1

Grundlæggende styrketræning med maskiner, frie vægte og kropsvægt, let-moderat vægt og tempo. Fokus på grundstyrke, teknik og sikkerhed.

Fase 2

Opbyggende (hypertrofi) træning og styrketræning med frie vægte (få maskiner). Træningen kan varieres på et utal af måder.

Fase 3

Efter grundlæggende og opbyggende træning er kroppen klar til tungere styrke- og powertræning, hvor øvelserne udføres eksplosivt (så hurtigt som muligt). Der trænes med frie vægte, så balancen trænes samtidigt.

Optimalt antal træningsgange per uge kan variere:

2-4 træningsgange per uge.

ØVELSER

Der er et næsten uendeligt antal øvelser. I Evidensbaseret Fitness Træning, EFT, er fundamentet basisøvelser, som træner flere muskler ad gangen, i starten primært med maskinøvelser, senere med frie vægte.

Uanset køn og funktionel alder har kroppen de samme grundfunktioner, bevægelser og behov, så basisøvelserne er givet – dog med forskelle i mængden og niveauet.

Øvelsesantallet er cirka 5-15

afhængigt af træningsmålet og om man er begynder eller øvet.

Øvelsesvalget foregår ud fra en fornuftig progression (fremgang) fra let til svær.

Et mål med EFT er at medvirke til at udjævne kroppens muskulære ubalancer: Cirka 1/3 af danskerne har rygproblemer og mange kvinder lider af nakkesmerter. Øvelserne er primært multiledsøvelser for at få et øget energiforbrug og øget funktionalitet samt et mindsket tidsforbrug.

Først i maskiner, med mindre man har en træner til at hjælpe, siden frie vægte og kabeløvelser. Dertil tilføjes skadesforebyggende træning for skulderområdet, kropsstamme og ankler/fødder.

Øvelsesrækkefølge

Styrkeøvelsesrækkefølgen er først tunge eller sammensatte, komplekse, øvelser, for de store muskler, eller eksplosive øvelser.

Efter de tunge, svære øvelser følger de mindre komplekse øvelser.

Til sidst følger kropsstamme-træning, inklusive lænde- og mavetræning.

Den mest hensigtsmæssige øvelsesrækkefølge afhænger af formålet med de enkelte øvelser.



BELASTNING

Der er adskillige variationsmuligheder i forbindelse med sammensætning af programmet. I Evidensbaseret Fitness Træning, EFT, vælges den træningsmængde og belastning, der giver de bedste resultater i forhold til de enkelte faser (begynder, let øvet, øvet) og mål.

Sæt og gentagelser

Antal sæt og gentagelser (repetitioner) tager i starten afsæt i internationale motionsanbefalinger og går frem efter videnskabeligt efterprøvede retningslinjer.

2-4 sæt (1 sæt i starten) a 8-12 (10-15) gentagelser

med en vægt der er så tung, at man i starten har overskud til at tage nogle ekstra gentagelser.

For at øge fedtforbrænding og muskeltilvækst (og styrke) skal vægten efterhånden øges, så den er så tung, at man næsten ikke kan tage mere end de 8-12

Hvert sæt er adskilt af en kort pause – omtrent så lang som sættets varighed. Ikke længere, da det mindsker effekten.

Belastning

Den vægt man løfter, belastningen, skal være tung nok til at give resultater, men let nok til at bevare korrekt løfteteknik og minimere skadesrisikoen.

Den anbefalede belastning i EFT grundtræning er cirka 65-80 % af det maksimale som man kan løfte (1 RM), hvilket svarer til ca. 8-14 RM (maksimalt antal løft).

Efterhånden som man opnår en god grundstyrke, kan belastningen øges, så man forbedrer styrken endnu mere.

Et af målene med EFT er at gøre kroppen klar til 'eksplosiv' træning, der – voksne og ældre – er et vigtigt element i kroppens (daglige) funktionsevne.



VARIATION

Træningen kan varieres ud over øvelser og sammensætning. Tempoet og pauselængden kan ændres; begge dele påvirker træningseffekten. I starten foregår træningen relativt langsomt og efterhånden sættes tempoet op – men altid med fuld kontrol over øvelsen.

Hastighed

I starten er tempoet moderat; to sekunder om sammentrækning (koncentrisk fase) og fire sek. om muskelforlængelse (excentrisk fase):

2 sek. træk/pres (løft) 2-4 sek. hold igen retur

Der er ingen stop eller pauser imellem de to yderpunkter i øvelsen.

Gradvist over tid øges hastigheden og som noget nyt i fitness integreres eksplosiv træning, efter grundtræning og optræning. Hvornår det er muligt, afhænger af motionisten.

Pauser

Pauselængden påvirker hvordan kroppen reagerer.

En god hovedregel er at lytte til kroppen og når man føler sig klar, er det tid til det næste sæt.

Efterhånden kan man arbejde målrettet med pauselængden: Kortere pauser fremmer muskeltilvækst, hypertrofi (< 1½ min.), længere pauser fremmer styrke (> 2-3 min.).

Valget afhænger af træningsperiode, mål og udøver. Pauserne bør dog ikke være for korte (<1 min), da det kan formindske styrken og forringe restitutionen.



OPVARMNING

Opvarmning indleder enhver træning, en fysisk og mental 'entrée' til aktiviteten. Opvarmningen forbedrer præstationsevnen og reducerer risikoen for skader.

Opvarmningen starter roligt og intensiteten øges gradvist. Det er afgørende for at få en god træningsoplevelse og undgå ubehag undervejs.

Træningsform

I starten er cykling eller gang på løbebånd et godt valg, men når man er kommet godt i gang, kan opvarmningen foregå med alle former for konditionstræning, på cardiomaskiner, med holdtræning eller andet.

Gang på løbebåndet er en anbefalet metode, hvis man ikke har skavanker, overvægt eller dårlig motorik som vanskeliggør det. Under gang er man vægtbærende og det styrker knoglerne, hvilket er et af målene med EFT programmet.

De første 5-10 minutter af opvarmningen er uden løb og hop, da det kan være en hård start for kroppen. Vent med det.

Varighed

Varigheden af opvarmning – og indholdet af opvarmningen – skal passe til den efterfølgende aktivitet (længde og intensitet).

I fitness, og EFT, anbefales:

5-10 min. opvarmning

Opvarmningen starter let. Gradvist gør man det hårdere, så der kommer en god varme i kroppen og (evt.) sved på panden.

Obs.: I idræt benyttes længere og hårdere opvarmninger, fordi belastningerne på kroppen er større. Fitness er (i starten) af kort varighed og med lav belastning, hvorfor opvarmningen er kortere og lettere.



HOFTER OG LÅR

Underkroppen trænes med en multi-leds øvelse for flere muskler, bl.a. bagdel, forlår og baglår.

Øvelsen er 'funktionel', dvs. at den træner kroppen i en bevægelse, hofte- og benbøjning, der indgår i mange af dagligdagens aktiviteter. De mange aktive muskler gør øvelsen effektiv og tidsøkonomisk.

Benpres

- Benene er i skulderbreddes afstand
- Fødderne sættes solidt i pladen, med hælene i (hele tiden)
- Benene strækkes med god kontrol til knæene er strakte, men ikke overstrakte og låste
- Benene bøjes igen, mens der holdes igen. Knæene bøjes til omkring 90 grader, lidt mere eller lidt mindre (ved knæproblemer lidt mindre)
- Hold ryggen i sædet, undgå at bækkenet og lænden 'slipper'

Måned 1-2 1-2 sæt a 10-15 gentagelser (let belastning)

Måned 3-4 2-3 sæt a 8-12 gentagelser (tungere belastning)



OVERKROP

Overkroppen trænes med en øvelse for forsiden og en øvelse for bagsiden. Begge øvelser er multi-leds øvelser for flere muskler.

Øvelserne, som involverer henholdsvis træk og pres, giver afbalance-ret træning af forsidens og bagsidens muskler.

De mange aktive muskler gør øvelserne effektive og tidsøkonomiske.

Rygtræk (roning) – øvre ryg, skuldrenes bagside, armenes forside

- Hold fat om håndtagene med overgreb
- Træk armene bagud, så skulderbladene samles
- Hold skuldrene nede under øvelsen (så det ikke spænder i nakken)
- Armene føres fremad igen, mens der holdes igen

Brystpres – bryst, skuldrenes forside, armenes bagside

- Hold fat om håndtagene med overgreb
- Stræk armene frem, roligt uden at overstrække eller låse albuerne
- Armene føres bagud igen, hold igen og stop når overarmene er omtrent ud for kroppen

Måned 1-2 1-2 sæt a 10-15 gentagelser (let belastning)

Måned 3-4 2-3 sæt a 8-12 gentagelser (tungere belastning)



KROPSMIDTEN

Kropsmidten (kropsstammen) trænes med en øvelse for forsiden og en øvelse for bagsiden. Begge øvelser har til hensigt at bevæge rygsøjlen og styrke kroppen. Øvelserne, som involverer henholdsvis strækning og bøjning, giver afbalanceret træning af bagsidens og forsidens muskler. Efter 2-4 uger suppleres med specifik kropsstammetræning.

Rygstrækning (øvelsen kan ved behov laves siddende i maskine)

- Lig på maven (armene kan være nede langs siden eller under hoved)
- Løft roligt overkroppen op (kun så højt som det føles behageligt)
- Hold hagen lidt inde, kig skråt ned, så nakken holdes i neutral stilling
- Sænk roligt ned, uden at slappe af, og løft igen.

Mavebøjning (øvelsen kan ved behov laves siddende i maskine)

- Lig på ryggen (armene nede langs siden, på bryst eller ved hoved)
- Løft roligt overkroppen op (kun så højt som det føles behageligt)
- Hold hagen lidt inde, kig skråt opad, så nakken holdes i neutral stilling
- Sænk roligt ned, uden at slappe af, og løft igen.

Måned 1-2 1-2 sæt a 10-15 gentagelser (let belastning)

Måned 3-4 2-3 sæt a 8-12 gentagelser (tungere belastning)



NEDVARMNING/STRÆK

Nedvarmning efterfølger træningen. Har pulsen været oppe, skal den sænkes gradvist i løbet af 5-10 minutter. Efter let styrketræning er det ikke nødvendigt med nedvarmning, men stræk er en god afrunding. Strækøvelser, udspænding, løsner musklerne lidt op og fremmer bevægeligheden. Ikke alle skal strække lige meget eller lige tit og det er ikke alle muskler, der skal strækkes lige meget, I starten er det dog hensigtsmæssigt at lave en lille let strækserie for de store muskler. 15-30 skunder af hver øvelse for hver side er nok.

- Stå og stræk roligt kroppen op og let bagover for at strække forsiden
- Bøj langsomt overkroppen frem og ned (strakte, men afslappede knæ), mens hænderne glider ned ad benene (hænderne skal hele tiden støtte på ben) for at strække bagsiden. Ret meget langsomt op igen.
- Bøj roligt kroppen til den ene side, dernæst til den anden side. Gentag evt. et par gange. Støt gerne underste hånd på benet.
- Hold kroppen flot rank og drej roligt kroppen fra side til side, 4-8 gange.
- Sæt et ben frem, løft forfoden og tip frem i hoften. Stræk læg og baglår.
- Stå. Bøj det ene ben og før det lidt bagud med hånden. Stræk forlåret.
- Stå/knæl med et ben fremad og det andet ben bagude. Stræk hoften.
- Stå/sid med et ben krydset over det andet. Stræk bagdelen.



EFT – Evidensbaseret Fitness Træning™

Fast fitness, nem, sikker og sund allround motion.

Af Marina Aagaard

Det stadigt stigende behov for metoder til hensigtsmæssigt sundhedsrelateret vægttab samt sundhedsfremmende og sygdomsforebyggende motion har skabt behov for sikre, effektive og motiverende fitnessprogrammer.

EFT - Evidensbaseret Fitness Træning giver en introduktion til det nye holistiske træningskoncept, som gør det let og hurtigt at dyrke fitness.

Princippet er simpelt, "less is more", mere er mindre: Det gælder om at få mest muligt ud af den tid, der afsættes til fitness. Konceptet er baseret på evidens, videnskabelige undersøgelser af, hvilken træning der er mest sikker og effektiv, så det er let og overkommeligt at komme i gang med fitness, motion.