



## BODYPUMP® - 10 år i Norden

I september är det tio år sedan BODYPUMP® startade sin framgång i Norden. Varför har det blivit så populärt, vilken kritik har riktats mot programmet och hur ser framtidens BODYPUMP® ut?

*Text: Katarina Zell*

### Världens populäraste gruppträningsprogram

BODYPUMP® lanserades i Norden hösten 1997. Då var det ett fåtal trendkänsliga träningsanläggningar som snabbt hakade på. Att köpa någon annans program och dessutom betala en månadsavgift, även om den inte var hög, fick skeptikerna att avvakta. Skulle det bli en ny SLIDE-flopp (skridskoträning till musik på en special matta med stoppklossar och glidsockor)? Och vad var det som var så speciellt med programmet – varför kan man inte låta "aerobic-tjejerna" göra det själva?

Ibland är det just det enkla som är det geniala, och vi som varit med sedan starten har sett en utveckling från en "träningsfluga" till ett program som som ingår i basutbudet på en majoritet av världens träningsanläggningar. Idag finns BODYPUMP® på nästan 800 anläggningar i Norden, i över 70 länder och tränas av fem miljoner människor varje vecka.

Jesper Magnusson, vd på Les Mills Nordic i Stockholm, menar att det är flera samverkande faktorer som tillsammans har bidragit till programmets succé.

"BODYPUMP® är medvetet designat för att både vara enkelt och effektivt. Du ska hinna träna igenom hela kroppen (kroppens större muskelgrupper) under en timme, och när du kommer ut från klassen ska det verkligen KÄNNAS att du tränat kroppen rejält."

"Deltagarna upplever att de når resultat med sin träning, att det utvecklas både fysiskt och tekniskt. Resultaten är konkreta och mätbara, eftersom du till exempel ökar dina vikter på skivstången när du blir starkare."

En stor bidragande faktor till populariteten är instruktörerna. Att instruktörerna är entusiastiska och guidar deltagarna genom passet gör att de känner sig trygga och framgångsrika. Inte minst kan instruktörerna genom att släppa fram sin personlighet göra att passet känns kul - fysiologiskt tufft och psykologiskt lätt.

"Utan alla engagerade och inspirerande instruktörer hade BODYPUMP® inte existerat", säger Jesper.

"Och det här är ett område som både Les Mills International och vi i Norden jobbar mycket med. Det är extremt viktigt att ge instruktörerna den hjälp och de verktyg som de behöver för att fortsätta att utvecklas, att ge den information som de behöver för att hålla sig uppdaterade, men samtidigt vara tydlig med vad som krävs. Vi försöker träffas regelbundet för att hålla engagemanget högt - för tycker instruktörerna att det är kul smittar det av sig till deltagarna."

En sista viktiga komponenten för programmets succé är den unika kombinationen av musik och rörelser. Koreograferna kombinerar motiverande originalmusik med effektiva rörelser så att de passar perfekt ihop. Musiken blir ett stöd och en motivationsfaktor. Det "känns" att man vill göra frivändningen när refrängen kommer. Och vem, som ofta kör BODYPUMP®, har inte känt för att spontant göra marklyft eller biceps-curl när man hör en "BODYPUMP®-låt" på radion?

### Kritikernas argument

Under åren har BODYPUMP® kritiserats från två håll - att förkoreografi tar bort utrymmet för kreativt skapande samt att uthållighetsstyrketräning inte ger resultat och att många repetitioner är skadligt.

## Kreativiteten försvinner

”När BODYPUMP® kom till Norden blev den första utmaningen att få instruktörerna att känna för programmet”, minns Jesper.

”Många kände sig hotade, att de skulle bli ersatta när någon annan gjorde koreografin, och därmed mista sin kreativitet, sin roll och sitt inflytande på träningsanläggningen. Och att köra samma koreografi i tre månader – vem står ut med det?”

Den här diskussionen tystnade ganska fort, när träningsanläggningarna och instruktörerna började förstå att det inte handlar om att välja sida, eller antingen ”free-style” klasser eller Les Mills program. Det handlar istället om att lyfta blicken från sina egna intressen och tänka ekonomiskt och långsiktigt: att få fler deltagare till anläggningen, att utnyttja salen bättre, att kvalitetssäkra det man faktiskt säljer, att låta kundmålgruppen styra utbudet, att hitta/utbilda nya instruktörer och att hålla motivationen hög.

Många instruktörer som var skeptiska till att förlora sitt kreativa skapande upplevde att de utvecklades ännu mer när de började instruera Les Mills-program. De såg fördelarna med att någon kollat och kvalitetssäkrat programmet, att någon annan gjorde grovjobbet, vilket gjorde det möjligt att skifta fokus och utveckla kontakten med deltagarna och utförandet ännu mer. Dessutom finns det nu 63 BODYPUMP® releaser att plocka låtar från – så blir du trött på det aktuella programmet går det bra att mixa från äldre releaser.

”De allra flesta har idag förstått att det inte handlar om freestyle eller förekoreografi, utan istället HUR vi tillsammans får fler människor att träna”, menar Jesper.

## Att leverera säker och effektiv träning

Det är även viktigt att föra fram Les Mills system med test av programmen och kvalitetskontrollen av instruktörerna, anser Jesper. Varje ny release testas, finslipas, korrigeras och granskas under två månader innan den lanseras. En rad experter, både på koreografi och träningslära är inblandade. Jämför det med pass som instruktören gör själv, eller med andra organisationer. Alla BODYPUMP®-instruktörer måste visa upp korrekt teknik och coaching på en licensierings-dvd för att få instruera vidare efter att de har genomgått grundutbildning. Instruktörerna måste sedan regelbundet gå på kvartalsutbildningar för att hålla sig uppdaterade. På varje ny release finns det nya programmet och en utbildningsdel om allt från teknik till coaching.

”Vilka andra program gör något liknande?”, undrar Jesper. ”Hur säkrar de kvalitén på instruktörerna och programmen?”

## Uthållighetsstyrketräning – farligt och resultatlöst?

Kritik som kommer ibland, framförallt från styrketräningsinstruktörer och personligtränare, är att uthållighetsstyrketräning inte är bra. Att det inte ger några resultat och att det är skadligt.

”Så ger uthållighetsträning resultat, får man större muskler?”, undrar Jesper Magnusson.

**”Vad är viktigast - den teoretiskt ultimata träningen, eller den träning som verkligen blir av?”**

”Problemet är att kritikerna saknar vetenskaplig dokumentation och presenterar ingen form av bevis eller undersökning som stödjer beläggen. Det finns ingen undersökning, mig veterligen, som säger att uthållighetsstyrketräning inte skulle kunna resultera i förbättringar av styrka och muskelomfång. Det finns inte heller någon undersökning som bekräftar att BODYPUMP® ger muskeltillväxt, så det är en svår diskussion att hålla.”

Jesper menar att det är många som har svårt att motivera sig i gymmet och istället går på BODYPUMP®.

Många av de som regelbundet tränar programmet upplever styrke- och uthållighetsförbättringar och känner att de lär sig tekniken i övningarna.

”Så till de som kritiserar BODYPUMP® skulle jag vilja fråga varför de själva tror att det är så populärt? Finns det något i BODYPUMP® som de tycker är bra? Vem passar att träna BODYPUMP®? Passar gymträning alla? Och vad är egentligen viktigast - den teoretiskt ultimata



träningen, eller den träning som verkligen blir av?” frågar sig Jesper Magnusson.

BODYPUMP® är framtaget och anpassat för att fungera som ett gruppträningspass, och för att passa en bred målgrupp. Därför har vissa rörelser modifierats för att vara både säkra och effektiva för den breda massan. Man har på så sätt lagt in säkerhetsmarginaler. Utförandet/övningarna uppdateras och modifieras kontinuerligt för att vara så säkert och effektivt som möjligt.

### **Famtidens BODYPUMP®**

”Jag tror att grunden/formen kommer att vara samma som vi ser idag. Ofta är det de enkla uppfinningarna som just är de geniala – som med BODYPUMP®. Enkelheten och effektiviteten gör att programmet alltid kommer att vara basen på träningsanläggningar. Så länge vi tränar gruppträning – så länge kommer det att finnas BODYPUMP®!”

Jesper tror att vi får se fler innovationer, eftersom ny design på viktplattorna gör det möjligt att greppa plattorna och använda dem i fler friviktsövningar. Dessutom menar han att programmet kommer att finslipas ännu mer och att det i framtiden finns ett fortsättningspass – med lite mer avancerade övningar för dem som tränat BODYPUMP® i flera år.

”Idag har vi faktiskt deltagare som tränat BODYPUMP® i nästan tio år!”

”Jag hoppas verkligen att vi i träningsbranschen under de närmaste tio åren får fler att hitta glädjen i att träna regelbundet. Att träning blir som tandborstning – något som vi gör regelbundet för att må bra. Och kanske behöver vi alla anstränga oss lite mer för att de som kommer till oss för första gången ska lämna lokalen med en positiv känsla och en önskan om att göra det igen.”