

Dans bränner mer fett än fotboll: ”Tillåt dig själv att vara nybörjare”

För att få maxa träningseffekten av dans är kontinuitet viktigt, menar Jennie Widegren. Det är bättre att dansa en, två gånger i veckan under hela året än att dansa varje dag i en månad, och sedan inte resten av året.

Bugga dig till en bättre kondition, öva upp rörligheten med balett och få bättre koordinationsförmåga med jazzfunk. Dans ger allsidig träning för hela kroppen.

Jennie Aquilonius

Magnus Hjalmarson Neideman

Dans betraktas ofta som ett nöje eller en konstform. Men dans är också riktigt bra träning. Det säger Jennie Widegren, som tidigare var medlem i streetdance-gruppen Bounce och som i dag driver dansskolan och gymmet House of Shapes i Stockholm.

– Det första många som börjar dansa som vuxna upplever är att de blir mer rörliga. De säger att det har blivit lättare att andas, att lederna i axlar och armar får mer plats.

Vanliga positioner i vardagen, som att gå ner på huk, blir också enklare.

Dansaren använder många muskler samtidigt, stora som små, och höger och vänster sida får jobba lika mycket, säger Jennie Widegren

– Vi koordinerar också olika kroppsdelar med varandra. Vi böjer och sträcker, rör oss från höger till vänster, roterar och gör fyra olika armrörelser samtidigt som benen går upp och ner i en knäböj.

Just den intensiva koordinationsträningen är utmärkande för dans, enligt Jane Salier Eriksson, doktor i idrottsvetenskap vid Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH. I en amerikansk studie såg forskarna att professionella balettdansare kan koordinera sina muskler med större precision än personer som inte har danserfarenhet.

– När du övar koordination tränas hjärnans förmåga att kontrollera musklernas rörelser genom nervsystemet. Det ger ökad kroppskontroll. Koordinationsförmåga krävs för att utvecklas inom alla sporter, men den tränas extremt mycket inom dans, säger Jane Salier Eriksson, som också jobbar med dansarna på Kungliga Operan i Stockholm, som fysioterapeut.

När det gäller att förbättra vår fysiska hälsa är dans lika bra som, och i vissa fall bättre än, annan strukturerad träning. Det visar en översiktsstudie som publicerades i tidskriften Sports Medicine år 2017 där forskarna gick igenom 25 studier med olika dansgenrer, allt från dansaerobics till folkdans och tango.

Dansinterventionerna varade mellan sex veckor och 18 månader. Över hälften av interventionerna pågick i minst en timme och i nio fall dansade deltagarna tre gånger i veckan.

Forskarna konstaterar att dans är en bra träningsform för att minska fettmassa och triglycerider, det vill säga blodfetter som kan leda till hjärt-kärlsjukdomar. Den kan också ge bättre flexibilitet, balans och kondition.

– Det är intressant att de som dansar också verkar vara något bättre när det gäller att hålla i träningen över tid. Ett stort problem som vi fysioterapeuter ser är att folk börjar träna olika saker men snabbt ger upp och slutar, säger Jane Salier Eriksson.

Dans kan också ge en viss styrka. Det visar en studie från 2017 där 37 deltagare i 70-årsåldern delades in i två grupper. Hälften dansade sällskapsdans under 90 minuter två

gångar i veckan och den andra gruppen tränade på gym. Efter sex månader hade dansgruppen fått 15 procent starkare muskler än gymgruppen.

För att få dansens goda hälsoeffekter behöver man inte anmäla sig till en dansklass, enligt Jane Salier Eriksson. Det går lika bra att sätta på favoritmusiken och dansa hemma i vardagsrummet. Det viktiga är att komma upp i Världshälsoorganisationens rekommendationer om pulshöjande fysisk aktivitet i minst 150–300 minuter per vecka och fysisk aktivitet som stärker muskler och skelett minst två gånger i veckan.

– Då följer alla de hälsovinster som vanligtvis kommer av fysisk aktivitet, som minskad risk för att dö i hjärt-kärlsjukdomar.

Det finns många olika dansstilar och vilka hälsoeffekter du får beror delvis på vilken form du väljer. Enligt Jennie Widegren finns den bästa benträningen i hiphop och modern dans.

– House är däremot en av de mest konditionskrävande danserna, då är du uppe i hög puls hela tiden.

Balettränar bland annat musklernas styrka och uthållighet. Du övar på att orka hålla armarna rakt ut från kroppen i vackra former under en längre tid. Det ena benet är stabilt och stadigt medan det andra rör sig i cirklar eller upp från golvet.

– Det är otroligt jobbigt! Bara att rulla upp och stå högt på tå, och samtidigt fortsätta koordinera armar och överkropp, det är det inte många som orkar.

Tränings effekterna blir större ju mer du dansar, men det viktigaste är kontinuiteten, enligt Jennie Widegren. Det är bättre att dansa en, två gånger i veckan under hela året än att dansa varje dag i en månad, och sedan inte resten av året.

Men det bästa med dans tycker hon ändå är att röra sig till musiken och utgå från känslan i den. Oavsett om det gäller att hitta glädjen i salsa, sexigheten i jazzfunk eller aggressiviteten i streetdancestilen krumping.

– Det är härligt att uttrycka sig känslomässigt och samtidigt få alla fysiska fördelar med att röra på kroppen.

En del kanske känner igen sig i Magnus Ugglas låt "Jag dansar aldrig nykter". Och att dansa inför andra är en vanlig rädsla, enligt Jennie Widegren som ger rådet att hitta en trygg miljö.

– Välj en dansskola med kurser för nybörjare i din egen ålder. Då är alla i samma situation som du. Tillåt dig också att vara nybörjare. En del kommer hit och tror att de redan ska kunna dansa, men då hade vi ju inte behövt ha en dansskola. ■

Fakta | Välj dansklass efter den musik du tycker om

Fakta | Danstränings effekter

■ **Breaking**

Breaking, eller breakdance i dagligt tal, är en form av streetdance med akrobatiska inslag där du jobbar nära golvet. Mycket vikt läggs på axlar, armar och händer när dansaren går upp på en eller två händer och "fryser" i olika rörelser. Det är en fysiskt tung dans som tränar axlar, armar och kroppskontroll.

■ **Ballett**

Klassisk dansform som inte innebär så mycket konditionsträning om du inte är professionell dansare. Däremot tränar du flexibilitet samt musklernas styrka och uthållighet.

■ **Jazzfunk**

Kombinerar linjer och former från jazzdansen med kraften och rytmiken från streetdance. Tänk Beyoncé. Du kombinerar kraftfulla rörelser med långa snygga linjer och tydliga former, väl koordinerat till musiken. Här tränar du framför allt koordination och rytmik. Utmaningen ligger i att till exempel röra händerna i takt med synten i en låt medan höfterna följer basen och fötterna trampar på trumslagen.

■ **House**

Konditionskrävande gren inom streetdance som utvecklats i takt med musikstilen house. Dansen utgår från ett grundsteg där du svänger med kroppen på varje slag.

■ **Afrikansk dans**

Samlingsnamn för flera afrikanska stilar. Rytmisk, kraftfull dans där du jobbar mycket med bland annat ben och rygg.

■ **Modern dans**

Uppkom i slutet av 1800-talet som en reaktion mot ballettens strikta regler. Fokus på friare rörelser och experimentella uttryck, innehåller ofta en hel del benträning då dansaren rör sig mycket upp och ner, man går till exempel hela vägen ner till golvet och trycker sig upp igen.

Källa: Jennie Widegren

■ **En översiktsstudie** publicerad i Sports Medicin år 2017 visar att dans är lika bra som, och i vissa fall bättre än, annan strukturerad träning. I översikten ingick 25 studier som studerat dansaerobics, folkdans, latinamerikansk dans, pardans och zumba. Bland annat framkom att:

■ **Dans** var mer effektivt för att minska fettmassa än fotboll, konditionsträning, jogging och progressiv motståndsträning (styrketräning).

■ **Dansaerobics**, zumba, vals och pardans minskade triglycerider, blodfetter som kan leda till hjärt-kärlsjukdomar, i högre grad än fotboll och konditionsträning.

■ **Zumba**, dansaerobics och folkdans förbättrade flexibiliteten i fötter, ben och bål i högre grad än fotboll, konditionsträning, progressiv motståndsträning och yoga.

■ **Dans** var lika bra som annan strukturerad träning för att förbättra konditionen.