



Styrketræning: Flad Mave

Af Marina Aagaard, MFT - for Sund Nu 6/2010

Mange kender problemet: En irriterende topmave med lidt for meget fedt og lidt for slap muskulatur inde bagved! Et klassisk problem og ikke alene er mavedefet usundt – det øger risikoen for livsstilssygdomme som hjerte-kar-sygdomme og type 2-diabetes – det er også i vejen, når man vil i bukserne indkøbt for et par somre siden!
Styrketræning for mavemusklerne er en del af løsningen. Heldigvis gælder det ikke om at træne et utal af øvelser med et uendeligt antal gentagelser og pumpe musklerne op til en svulmende 'six-pack'. Tværtimod er målsætningen her at stramme ind og stabilisere med få, men gode øvelser.

Flad mave fra nu af

Buler maven ud, kan det skyldes stress, problemer med fordøjelsen eller fødevarerallergi. Føler du dig derfor oppustet og utilpas, bør du sætte ind med de tiltag, der er mest behov for. Ofte skyldes en lidt for rund mave dog, at der er aflejret for meget fedt i området – og desværre har forskning vist, at selvom maveøvelser gør maven stærkere og mere udholdende, kan de ikke alene fjerne mavedefet (Thomas, Ridder, 1989)

En komplet strategi med henblik på en fladere mave omfatter såvel 1) sund kost med groft (fuldkorn forbindes med mindre aflejring af mavedefet), grønt og sunde fedtstoffer, 2) fedtforbrænding via generel konditions- og styrketræning som 3) specifik styrketræning der giver en flottere holdning og strammer de underliggende muskler op, så maven synes fladere.

Et super tip: Husk at rette dig op i løbet af dagen: En flottere holdning giver dig en flottere fladere mave i løbet af nul komma fem.

Mavens muskler

Den lige mavemuskel, som sidder lige fortil fra kønsbenet til brystbenet, har til funktion at bøje kroppen. De ydre og indre skrå mavemuskler, har til funktion at dreje og sidebøje kroppen – og hjælpe den lige mavemuskel med at bøje kroppen. Den tværgående mavemuskel, korsetmusklen, har til funktion at trække maven ind og skabe stabilitet i kroppen. Alle mavemusklerne er desuden med til at beskytte organerne.

Det sker der med maven med alderen:

- Mavemusklerne bliver slappere, hvis de bliver brugt for lidt.
- Mavestyrken mindskes. Styrketræningsforskning har vist, at der er et aldersrelateret fald i ens muskelstyrke, også selvom man træner. Til gengæld er der en markant positiv effekt af styrketræning i forhold til de, der ikke træner (Ojanen, Rauhala, Häkkinen, 2007).
- Fedtmassen øges, fordi muskelvæv svinder og erstattes af fedt- og bindevæv (Lexell, 1995).
- En nyere undersøgelse peger på, at i forbindelse med overgangsalderen er BMI (kropsvægten divideret med kropshøjden i anden (fx 70 (kg) : (1,65 x 1,65) = BMI 25,7) i højere grad end alderen er med til at bestemme mængden af mavedefet, dvs. at det gør en positiv forskel, at man holder sig slank.

Styrk din mave - styrk din ryg

Ud over at mavetræning gør musklerne fladere og stærkere, kan mavetræning være med til at mindske rygproblemer: En virkelig god grund til at stramme maven op. En ekstra fordel er, at du med et stærkt midterparti også er bedre rustet til anden idræt og kan undgå træthed i ryggen under fx gå- og løbeture.

De rigtige maveøvelser

I mange år har motionister ligget på ryggen og taget hundredvis af traditionelle mavebøjninger i håbet om at få en fladere mave. Forskning har dog vist, at det ikke er de øvelser, der giver den største træningseffekt. For at øge mavestyrken og -udholdenheden, gøre maven fladere og stabilisere ryggen, er det nødvendigt at lave øvelser med 1) større bevægelseslag, 2) med belastning – almindelige mavebøjninger uden vægt er ikke effektive nok (Pintar, Learman, Rogers, 2009) – eller 3) særlige kropsstamme øvelser (Kloubec, 2010), såsom pilates inspirerede 'flad lænd' øvelser.

Sådan gør du

Mavetræning er heldigvis uhyre overkommelig: Øvelserne 1) kan udføres på under 1 kv. 2) kan lige så let foregå derhjemme som i fitnesscenteret, 3) kræver ingen TV-shop 'mavetrænere' (forskning har vist at de giver mindre bevægelse end almindelige mavebøjninger) og 4) kan udføres på mindre end et kvarter!

Mindre er bedre: Tag hellere færre, hårdere gentagelser, som du kan mærke i maven, end en hel masse gentagelser med mindre energi og fokus.

Træn tre gange om ugen de dage, hvor det passer dig bedst, så du i alt laver maveøvelser cirka 3 x 10-15 minutter, dvs. cirka 1/2-3/4 time, om ugen. Der må gerne være en dags pause i mellem træningsdagene, men har du energi, må du også gerne af og til træne 1-2 ekstra gange om ugen. Går du til den, kan du opleve, at maven bliver fladere i løbet af så kort tid som 8-10 uger!

Flad Mave øvelser

Her får du tre intensive maveøvelser. Fordelen ved de tre øvelser, er at de både strammer op og styrker, endda flere muskler på samme tid, så du får ekstra effekt og forbrænding. Øvelserne er valgt, fordi de udvikler høj spænding, træningseffekt, i maven, og samtidig medvirker til at skabe henholdsvis bevægelighed og stabilitet omkring rygsøjlen.

Tip # 1: Husk bækkenbunden. Knib sammen i bækkenbundsmusklerne lige før du spænder maven under maveøvelserne. Det strammer bækkenbunden op og gør det lettere at spænde den dybe mavemuskel, som stammer maven ind.

Tip # 2: Sid frit uden at fikse fødderne. Ind i mellem kan det være svært at finde balancen, når man laver mavebøjninger. Trods det bør du ikke låse fødderne fast under noget, for det ændrer øvelsen og kan irritere ryggen.

Tip # 3: Husk at kombinere mavebøjninger med rygstrækninger, så du afbalancerer styrken på forsiden og bagsiden af kroppen: Læg dig ned på maven. Hænderne ved bryst eller pande. Løft og sænk roligt overkroppen. Tag 1-3 sæt/serier a 8-12 gentagelser.

Rul Ned (rolldown)

En styrkende mavebøjning for den lige mavemuskel, men i omvendt rækkefølge – du ruller ned først – og med vægt på. Vægten bør være let i starten: Du kan evt. nøjes med en enkelt vægtskive.

Udgangsstilling: Sid næsten oprejst med bøjede ben. Nakken holdes i neutral stilling. Maven er spændt og ryggen let rundet. Armene er foldet på brystet og holder om en vægtskive eller håndvægt.

Bevægelsen:

Kip bækkenet let, så halebenet vipper ind under kroppen. Rul dernæst lænden i gulvet, ryghvirvel for ryghvirvel. Hold igen ved at spænde maven. Sænk ned til skulderbladene rører gulvet let. Knib sammen i bækkenbunden og rul tilbage op til start. Ved behov kan den ene hånd tage fat i benene, så armen kan hjælpe med at løfte overkroppen de første par gange. Husk vejtrækningen. Ånd ind, når du ruller ned, 'åbner kroppen'. Pust ud, når du bøjer sammen/op igen.

Antal: 6-10 gentagelser.

Sæt/serier: 1-3 gange.

Tempo: Rul ned på 4-8 sekunder, bøj op på 4-8 sekunder.

Pause: Cirka 1 minut mellem hver øvelsessekvens.

Tip: Hold halsen neutral, dvs. tip *ikke* hovedet frem eller tilbage. *Obs.: Det gør ikke noget at det spænder lidt i halsen, det er også træning.* Hold spændingen i maven, sænk roligt ned, ikke dumpe ned.

Flad lænd

En pilatesinspireret øvelse, der fokuserer på kroppens muskelkorset, mavemusklerne og de dybe stabiliserende rygmuskler. Det vigtigste i øvelsen er at holde ryggen nede med lænden helt i gulvet eller i neutral stilling med minimalt lændesvaj. Øvelsen er for øvede, men kan gøres lettere ved at starte med en lille bevægelse, der gradvist gøres større. Vægten bør være let eller udelades i starten.

Udgangsstilling: Lig på ryggen. Benene er samlede og strakt lodret op (alternativt bøjede 90 grader som trappetrin). Overarmene er lodret op med en håndvægt i hænderne.

Bevægelsen:

Knib sammen i bækkenbunden og spænd den tværgående mavemuskel (korsetmusklen). 1) Sænk begge ben ned. Målet er, at benene sænkes næsten ned til gulvet, men i starten er 10-15 cm sænkning nok. Løft benene tilbage til lodret. 2) Sænk nu roligt armene bagud ned mod gulvet. Målet er, at overarmene kommer ned, så de er næsten ud for ørerne. I starten er 10-15 cm bagud nok.

Løft armene tilbage op til lodret.

Øvede kan sænke arme og ben samtidig. Kravet er, at ryggen hele tiden holdes nede i neutral stilling. Den må ikke begynde at svaje.

Husk vejtrækningen. Træk vejret dybt ind og ud, selvom du holder maven spændt.

Antal: 6-10 gentagelser.

Sæt/serier: 1-3 gange.

Tempo: Sænk på 4-8 sekunder, løft op på 4-8 sekunder.

Pause: Cirka 1 minut mellem hver øvelsessekvens.

Tip: Hold hele tiden spændingen i maven, ryggen må ikke svaje. Start med en lille bevægelse i skulderen. Sænk forsigtigt.

Rul Ud

En populær idrætsøvelse. Øvelsen giver næsten dobbelt så meget muskelspænding som almindelige mavebøjninger (Escamilla et al., 2006). Normalt laves den med et lille hjul med håndtag.

Har du en håndvægt med runde skiver kan du løsne spændskiverne lidt, så vægtskiverne ruller frit, så du har dit eget 'mave-hjul'.

Øvelsen er relativt hård, men kan gøres lettere ved at starte med en lille bevægelse, der gradvist over tid gøres større.

Udgangsstilling: Lig på alle fire. Overarmene er lodrette med hænderne under skuldrene. Knæene er under hofterne. Hænderne har fat om hver ende af stangen på en håndvægt. Maven holdes spændt.

Bevægelsen:

Knib sammen i bækkenbunden og spænd maven, den tværgående mavemuskel, korsetmusklen.

Rul roligt frem med vægten. Hoften og skuldrene 'åbner' sig på samme tid. 5-10 cm bevægelse er nok i starten. Hele tiden holdes maven spændt og flad, så ryggen er ret og stabil. Spænd ekstra godt i mave og ryg og rul tilbage til start med vægten.

Husk vejtrækningen. Ånd ind, mens du ruller frem. Ånd ud, når du ruller tilbage.

Antal: 6-10 gentagelser.

Sæt/serier: 1-3 gange.

Tempo: Rul ud på 4-8 sekunder, rul tilbage på 4-8 sekunder.

Pause: Cirka 1 minut mellem hver øvelsessekvens.

Tip: Hold hele tiden spændingen i maven, ryggen må ikke svaje. Start med en lille bevægelse fremad, pas godt på skulderen.

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness.
Hun giver ekspertråd om funktionel fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som topatleter. Se mere:
<http://www.marinaaagaard.dk>.

| aagaard | gåsebakken 48 | ugelbølle | dk-8410 rønne | tel 86 37 01 67 | tel 40 38 68 77 | mail@marinaaagaard.dk |  | 