



Styrketræning: Flot Bagdel

Af Marina Aagaard, MFT - for Sund Nu 8/10

I de senere år har film- og videostjerner sat spot på bagdelen, givet den en renaissance, og det kan være både godt og skidt. Bedst som man havde glemt den, bliver man mindet om, at der er noget bagpå, der trænger til opstramning.

For heldigvis ser man det ikke selv så let ... men med alderen hænger det hele lidt mere, og især bagdelen, specielt hvis den bliver brugt for lidt.

Bagdelen kan være 'pæreformet', hænge lidt nedad, eller den kan være 'hjerterformet' og strammet op! Det kan du gøre med enkle midler, nemlig din egen kropsvægt og et sæt håndvægte.

Sæt effektivt ind

Der er mange gode grunde til at gøre noget ved bagdelen, så den bliver en 'fordel'.

Bagdelen, eller sædemusklen som den også bliver kaldet, bliver slappere, når den bliver brugt for lidt. Desuden rammes bagdelen ligesom de øvrige muskler af et vist aldersrelateret tab af muskelmasse, så den bliver svagere og slappere med alderen.

Og mængden af fedtvæv på ballerne øges, samtidig med at mængden af aktivt muskelvæv mindskes.

Heldigvis kan styrkeøvelser, der er det vigtigste våben mod slappe baller, hjælpe på begge dele. Intensiv træning hvor flere muskler er i gang på samme tid, sætter nemlig både gang i musklerne og i forbrændingen.

Endnu vigtigere er, at styrkeøvelserne målrettet aktiverer dine 'hvide' eksplosive muskelfibre – modsat konditionstræning som sætter gang i de røde, langsomme fibre.

De hvide fibre er ansvarlige for hurtige eller kraftfulde bevægelser, som i trappegang, og løft af kroppen, fx fra en dyb sofa. For slet ikke at tale om særlig styrke, der kan forhindre fald og brækkede knogler.

Hvis ikke de hvide fibre bliver trænet, svinder de hen, så du får meget mindre kraft og energi til dagligdagens bevægelser. Derfor har bagdelen særligt brug for opstramning med effektiv styrketræning.

Tungere er bedre

Styrketræning er et hurtigt, sikkert og effektivt middel til toning af kroppen. Særligt forskellige former for benbøjninger, fremfald og trappetræning er det, der skal til, når du vil forynge bagdelen. Som ekstra bonus træner du samtidig også resten af underkroppen samt mave- og rygmuskler.

Den nyeste forskning har vist, at det netop er styrketræning med tungere vægt og færre gentagelser (8-12), modsat udholdenhedstræning med let vægt og mange gentagelser (>12-16), som giver de allerbedste resultater, både som bagdelsopstramning og anti-age middel. Fordelen ved det er, at du i løbet af meget kortere tid kan komme i meget bedre form.

Kom de ekstra kilo og buler på bagen til livs: Gå i gang med øvelserne her – og kom i topform med en flot bagdel, stærke hofter og ben, sunde knæ og super balance. Kun 25-30 minutter, 3 x om ugen – giver dig resultater!

Bedre træning for bagdel og ben

Myte #1: Knæene må ikke bøjes mere end 90 grader.

Jo, det må de gerne i benbøjninger, hvis dine knæ er raske, så får du mere og bedre træning.

Myte #2: Knæene må ikke passere frem over foden.

Jo, det må de gerne, det er helt naturligt i benbøjninger, og giver en bedre træning, så længe dine knæ har samme retning som fødderne og du står solidt på fødderne.

Gør træningen mere effektiv ...

... husk opvarmning, gå, jog eller dans i 5-10 minutter før du går starter, så er dine led klar.

... husk vejtrækning, den kan hjælpe dig til at løfte mere

... spænd lårene, så knæene peger i samme retning som fødderne, undgå vridning i knæleddet.

... sæt fødderne stabilt i gulvet eller på bænken. Jo bedre du står fast, desto bedre beskytter du dine knæ og desto bedre bliver øvelsen.

... spænd kropsstammen, de dybe mavemuskler og bækkenbunden, for at kunne løfte mere og holde balancen.

... lav så store bevægelser som du kan med fuld kontrol, bøj knæ og hofte godt og stræk hofte og knæ helt ud uden at låse.

...koncentrer dig om øvelserne og vær tilstede i nuet, det forbedrer sikkerheden og træningseffekten.

Step op

En formidabel øvelse, trappetræning, som træner både muskler og balance. Du skal bruge et trappetrin, dybt med plads til foden, eller en stabil bænk eller skammel, højde cirka fra 10-40 cm. Start lavt, især hvis du har haft knæproblemer, og øg gradvist stephøjden. Trappetræning styrker musklerne omkring knæet samt inder- og yderlår og en hel masse små stabiliserende muskler.

Husk koncentration, så fødderne kommer helt op og ind på trinnet/skammen, så du står solidt fast. Knæene holdes lige fremad i samme retning som tæerne.

Vælg middel til tunge vægte.

Udgangsstilling: Stå med benene i hoftebreddes afstand. Hold overkroppen ret og oprejst. Spænd maven, korsetmusklerne. Armene ned langs siden med håndvægte i hænderne.

Bevægelsen: Træd roligt op med den ene fod. Spænd bagdel og lår og stræk knæet, så benet strækkes og kroppen løftes op. Det andet ben løftes op i et knæløft uden at røre bænken. Træd ned med 'knæløft-benet' igen. Standbenet træder ned og støtter let, træd op igen med samme ben.

Antal: 8-10 gentagelser med højre først. Gentag 8-10 med venstre først.

Sæt/serier: 1-3 gange.

Tempo: 2 sekunder op. 2-4 sekunder ned.

Tip:

Fod: Kom helt ind på bænken. Hæl må ikke hænge ud over kanten.

Knæ: Stræk knæ helt uden at låse.

Lænd: Hold ryggen ret og oprejst, undgå at læne fremover

Multi-fremfald (lunges)

Alltidens multivælselse for hele underkroppen, som træner både bagdel, baglår, forlår, inder- og yderlår. Vælg middel til tunge vægte.

Udgangsstilling: Stå med benene i hoftebreddes afstand. Hold overkroppen oprejst. Spænd maven, korsetmusklerne. Sørg for at området omkring dig er ryddet, så der ikke ligger noget i vejen, heller ikke bag dig.

Bevægelsen: Træd roligt et langt skridt frem med det ene ben, land med foden helt i gulvet og underbenet lodret. Knæet skal stoppe over anklen, det må ikke passere frem over foden. Bageste ben er bøjet med underbenet parallelt med gulvet og hælen løftet. Begge knæ er bøjeede cirka 90 grader. Skub fra med forreste fod, tilbage til modsat ben. Slut i udgangsstillingen. Gentag med modsat ben.

Antal: 8-10 gentagelser. Lav øvelsen 1-3 gange med hvert ben. Skift mellem højre og venstre ben.

Sæt/serier: 1-3 gange. Serie 1, lav fremfald. Serie 2, lav udfald. Serie 3, træd bagud.

Tempo: 2-4 sekunder ud. 2-4 sekunder tilbage.

Tip:

Hals/hoved: Kig lige frem, ikke nedad.

Fod: Hele foden, især hælen, helt i gulvet.

Knæ: Stop over anklen. Skal pege samme vej som tæer.

Bageste hæl: Bageste hæl er løftet, den skal ikke i gulvet.

Benbøjninger (squat)

En uovertruffen funktionel øvelse som træner bagdel, lår og underben. Det at sænke og løfte kroppen indgår i utallige idræts- og hverdagsbevægelser og trænes her effektivt med vægt på. Vælg middel til tunge vægte.

Udgangsstilling: Stå med benene i skulderbreddes afstand. Fødderne er solidt plantet i gulvet. Armene ned langs siden. Håndvægte i hænderne.

Knib sammen i bækkenbunden og snør maven sammen, som når du ler.

Hold overkroppen oprejst under hele øvelsen.

Obs.: Der sker en lille fremadbevægelse i overkroppen, men det sørger kroppen selv for.

Bevægelsen: Bøj roligt benene så langt ned som du kan uden at løfte hælene fra gulvet.

Obs.: Har du knæproblemer, laver du blot en lille bøjning. Ellers bøjes benene til lårbenene er i vandret – eller gerne helt ned til næsten hugsiddende stilling. Vigtigst er, at knæene altid har samme retning som fødderne.

Stræk benene og ret dig helt op så hofterne strækkes, men uden at spændingen slippes.

Antal: 8-12.

Sæt/serier: 1-3.

Tempo: Bøj ned på 3-4 sekunder, stræk hurtigere op 1-2 sekunder.

Pause: Cirka 1 minut mellem hver øvelsessekvens.

Tip:

Hoved/hals: Kig lige frem, ikke nedad.

Knæ: Skal hele tiden pege samme retning som fødder. De må IKKE falde indad.

Hæle: Hælene skal holdes i gulvet hele tiden.

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 rønde | tel 86 37 01 67 | tel 40 38 68 77 | mail@marinaaagaard.dk |  |  |