



FLAD

I EN FART

med de redskaber, der giver bedst effekt

De fleste af os ved godt, at en flad og stærk mave ikke “bare” får os til at se harmoniske, veltrimmede og sunde ud. Den giver også en flot holdning og støtter kroppens bevægelser, så vi kan klare dagligdagen og træne uden skader. Men hvorfor går vi så ikke alle sammen rundt med smukt markerede, feminine muskler på vores flade maver? Fordi det kan være pokkers svært at få trænet så rigtigt og kontinuerligt, at resultaterne rent faktisk kan både ses og mærkes. I FORM’s personlige træner Michelle Nørgaard Kristensen har været på jagt efter alle de redskaber, der kan hjælpe dig i din træning, så du kommer nemmere til den mave, du fortjener. Se her, hvilke redskaber du skal gå efter, og hvordan du skal bruge dem.



DET BETYDER PRIKKERNE:

- = Uegnet
- = Under middel
- = Middel
- = Rigtigt god
- = Fremragende

▼ CORE BOARD

Hvad er det?

Core Boardet fungerer som et vippebræt, der både kan rotere og vippe til siderne. Du kan lave forskellige styrkeøvelser på boardet.

Hvordan virker det?

Øvelser, der bliver lavet på dette ustabile bræt, vil kræve, at du spænder op i mavens muskler for at holde balancen. Det træner primært de vigtige indre mavemuskler, men du kan også lave øvelser for de ydre mavemuskler.

Hvem passer det til?

Brættet passer til dig, der har en rimelig god stabilitet i kroppen på forhånd. Ellers bliver det svært at lave øvelserne korrekt. Du skal dog ikke regne med at kunne udvikle dig meget med brættet. Det er ikke helt ustabil nok til at virke optimalt.

Pris: Ca. 1900 kr. for Reebok Core Board.

Samlet vurdering: ●●●●●

MAVNE



Det ser fantastisk let ud på TV-Shop, når den glade dame hopper i mavebæltet og begejstret konstaterer, at musklerne bliver trænet, så maven holdes pænt på plads – helt uden at hun behøver at gøre en indsats eller på nogen måde svede for resultatet. Så let går det som bekendt sjældent i virkeligheden, hvor man normalt må træne temmelig målrettet igennem længere tid for at få den flade mave, man drømmer om. Dels fordi kvinder som regel har et fedtlag, der skjuler musklerne godt, dels fordi det ganske enkelt kan være svært at ramme de muskler – nemlig den inderste kernemuskulatur – der virkelig giver resultater i form af en synligt flade mave og en mere funktionsdygtig krop. Den indre muskulatur holder maven inde omkring rygsøjlen, styrer din balance og giver dig styrke til at opretholde en flot holdning.

Den gode nyhed er imidlertid, at der faktisk findes en hel del redskaber og udstyr, der kan gøre din mavetræning langt mere effektiv, end du er vant til, hvis du normalt nøjes med et par sit-ups på din træningsmåtte i ny og næ. Der er ikke noget hokus-pokus over dem – tværtimod. De er designet, så du får nemmere ved at udfordre de rigtige mavemuskler og får lidt hjælp til at belaste dem tilstrækkeligt. Du skal nemlig ikke have lavet ret mange almindelige maveøvelser som fx sit-ups, før de ikke længere udfordrer dig så meget, at de bringer dig op på et højere niveau.

Men som det antydes i indledningen, skal du bevæge dig ud i en jungle af redskaber, der nogle gange lover mere, end realistisk er. I FORM's træner Michelle Nørgaard Kristensen har derfor ryddet lidt op i tilbuddene for dig og har her beskrevet 12 af de mest almindelige redskaber. Vælg du et af dem, der får bedst karakter – og det, du har mest lyst til at prøve kræfter med – kan du med to-tre gange intens mavetræning om ugen komme rigtig langt mod målet om at få en stærk mave, der både er attraktiv at se på og giver velvære og styrke i dagligdagen.

Et ekstra plus ved redskaberne er i øvrigt, at de ofte er mere underholdende og motiverende at træne med end din egen kropsvægt. □

TRX ▲

Hvad er det?

TRX'en er et selesystem, som du fastgør til din dør, en ribbe eller andet og laver bestemte øvelser i.

Hvordan virker det?

Du kan ramme alle mavens muskler meget effektivt, hvis du vælger varierede øvelser. Du styrker musklerne og får fat i de vigtige inderste mavemuskler, fordi de er nødt til at spænde op for at holde kroppen, når du "hænger" i selerne.

Hvem passer det til?

Til dig, der skal begynde din træning, og til dig, der allerede er stærk. Jo stærkere du er, jo mere af din egen kropsvægt lægger du blot i hver øvelse. Din kropsvægt giver modstand nok, fordi det i sig selv er udfordrende at holde kroppen i selerne. Der følger dvd med selerne, så du kan lære øvelserne.

Pris: Ca. 1900 kr.

Samlet vurdering: ●●●●●●

HULAHOPRING ►

Hvad er det?

En tung ring, som du skal svinge om taljen ved at spænde i maven og skubbe hofterne frem og tilbage.

Hvordan virker den?

Du træner primært de vigtige indre mavemuskler, da ringen tvinger dig til at spænde op i kernemuskulaturen, men du vil mangle styrketræning af de ydre mavemuskler, der skaber de synlige muskelmarkeringer.

Hvem passer den til?

Til begynderen eller til dig, der gerne vil supplere styrkeøvelser for mavens ydre muskulatur med god træning af den indre kerne. Du kan starte med to minutter ad gangen. Sæt derefter mere tid på – eller gør det sværere ved fx at gå rundt, mens du svinger.

Pris: Ca. 450 kr. for Powerhoops.

Samlet vurdering: ●●●●●●



TRÆNINGSMÅTTE ▶

Hvad er det?

En måtte, hvor du ligger lidt blødt og slipper for at skride, når du laver dine "almindelige" gulvøvelser.

Hvordan virker den?

Med det rette mix af øvelser kan du træne alle mavens muskler – men typisk knap så effektivt, som hvis du bruger et ustabilt underlag, hvor du i højere grad tvinger maven til at spænde op for at holde balancen.

Hvem passer den til?

Fint til begynderen, da øvelserne kun bruger din kropsvægt som modstand og dermed ikke er SÅ hårde. Når du bliver bedre, er du nødt til at inkludere andre redskaber for at udfordre dig selv. Find maveøvelser på iform.dk.

Pris: Ca. 200-300 kr.

Samlet vurdering: ●●●●●



▼ BOSUBOLD

Hvad er det?

BOSU står for "Both Sides Up". Du kan lave øvelser på begge sider af bolden.

Hvordan virker den?

Du kan lave mange forskellige øvelser, så du kan træne alle mavens muskler – både de indre stabilitetsmuskler og de ydre, synlige muskler.

Hvem passer den til?

Begynder og øvet. Begynderen vender den flade side ned og får lidt ustabil underlag via den bløde bold. Den øvede gør som på billedet og må kæmpe hårdt med de inderste muskler for at holde balancen.

Pris: Ca. 1100 kr.

Samlet vurdering: ●●●●●



GLIDEPUDE ▲

Hvad er det?

Glatte puder, fx catslides-måtter som på billedet. Når du laver øvelser med puderne, glider de på gulvet og skaber modstand med din kropsvægt.

Hvordan virker de?

Du træner især de indre stabilitetsmuskler, mens de ydre ikke bliver påvirket i samme grad.

Hvem passer de til?

Du kan starte som begynder med de letteste øvelser og gøre øvelserne sværere efterhånden. Når du bliver meget stærk, bliver det svært at få udfordring nok. Du kan få en dvd med puderne.

Pris: Ca. 370 kr. for mærket catslides.

Samlet vurdering: ●●●●●





◀ STOR TRÆNINGSBOLD

Hvad er det?

En stor bold, som ruller under dig, hvis du ikke holder maven spændt.

Hvordan virker den?

Du kan lave rigtig mange øvelser – svære og lette. Du kan både sidde og stå på bolden eller fx ligge på gulvet med bolden under benene. Det er muligt at træne både de ydre og indre mavemuskler. Træning på bolden udfordrer stabiliseringsmusklerne meget effektivt, da de er med i alle øvelserne.

Hvem passer den til?

Begynderen kan lave lette øvelser – dog knap så lette som på BOSU'en. Den øvede kan få meget ud af at bruge bolden sammen med fx frie vægte.

Pris: Ca. 149 kr. og opefter.

Samlet vurdering: ●●●●●

REDONDOBOLD ▼

Hvad er det?

En lille bold, der kan placeres under kroppen for at give ekstra udfordring.

Hvordan virker den?

Du kan skabe et ustabil underlag, hvis du lægger bolden under hoften, ryggen, eller hvor det nu passer til den øvelse, du skal lave. Du kan dermed styrke både de indre muskler, der hjælper med at holde balancen, og de ydre, synlige muskler med de rette øvelser.

Hvem passer den til?

Er god til både begynder og øvet, men skal du træne hjemme, er det en fordel, at du kender lidt til, hvordan man udfører øvelserne korrekt. Find evt. en dvd, eller deltag på et hold. Det gælder i øvrigt også for den store bold.

Pris: Ca. 70 kr. og opefter.

Samlet vurdering: ●●●●●



MAVEHJUL ▲

Hvad er det?

Mavehjulet er kort sagt et hjul med håndtag, som du skal holde i, mens du ruller frem og tilbage.

Hvordan virker det?

Du skal sidde på knæene og rulle så langt frem som muligt. Du får fat i de indre mavemuskler (dog ikke så effektivt som ved bolden). De ydre, synlige bliver ikke påvirket nævneværdigt.

Hvem passer det til?

Du skal have en god styrke i de indre mavemuskler i forvejen. Du risikerer at belaste lænden, hvis du er for svag.

Pris: Ca. 100 kr.

Samlet vurdering: ●●●●●



FOAM ROLLER ▲

Hvad er det?

En foam roller er en rund pølse af skum. Den er enten 9 eller 15 cm i diameter og fås i forskellige hårdheder.

Hvordan virker den?

Du kan både påvirke de indre og ydre mavemuskler, hvis du vælger gode, varierede øvelser. Da rullen giver dig et ustabil underlag at træne på, får du fat i den indre muskulatur. Styrken i de ydre mavemuskler udfordres lidt mindre, men kan rammes med de rigtige øvelser.

Hvem passer den til?

Øvelserne kræver en rimelig balance, så træn lidt på måtte eller bold først. Du kan supplere med andre redskaber, hvis du skal udfordre din styrke.

Pris: Ca. 199-249 kr.

Samlet vurdering: ●●●●●

TRÆN MAVEN RIGTIGT

1. Den lige mavemuskel

Du bruger den lige muskel, når du bøjer kroppen frem. Den trænes fx ved almindelige mavebøjninger og giver dig en synlig six-pack, hvis den er stærk nok, og din fedtprocent er lav.

De bedste redskaber: TRX, måtten til gulvøvelser, bolde.

2. De ydre skrå mavemuskler

De skrå mavemuskler bøjer maven og spiller en vigtig rolle, når du skal rotere i rygsøjlen. Kan trænes synlige.

De bedste redskaber: Bolde, kettlebells.



KETTLEBELL ▼

Hvad er det?

En kettlebell er en håndvægt med et rundt håndtag på. Den fås i forskellige vægtklasser. Du kan lave mange forskellige øvelser, fordi du har et godt greb i næsten alle stillinger.

Hvordan virker den?

Det er muligt at træne alle mave-muskler meget effektivt. Der findes mange øvelser til kettlebellen, der stiller krav til din balance og dermed træner de indre muskler.

Hvem passer den til?

Du skal ikke begynde at træne med kettlebells på egen hånd, hvis du aldrig har prøvet det før. Skaderisikoen er høj, hvis du udfører øvelserne forkert. Få en træner til at vise dig teknikken og rette på dig.

Pris: Ca. 175-1000 kr. for Reebok (afhængig af vægt)

Generel vurdering: ●●●●●

MEDICINBOLD ▲

Hvad er det?

Medicinbolden er en tung gummibold i basketballstørrelse. Fås i forskellige vægtklasser. Du skal typisk holde den i hænderne, når du laver øvelserne.

Hvordan virker den?

Boldens tyngde vil påvirke dine mave-muskler effektivt. Du kan påvirke både de ydre og indre muskler ved at lave forskellige øvelser, så du træner både styrke og stabilitet ganske kraftfuldt.

Hvem passer den til? Du skal have en vis styrke i forvejen for at være i stand til at klare den ekstra belastning, som bolden giver. Den er dermed perfekt træning for dig, der skal have ekstra udfordring for at udvikle dig.

Pris: Ca. 269 kr. og opefter.

Samlet vurdering: ●●●●●

3. De indre skrå mavemuskler

Disse muskler hjælper de ydre skrå med at rotere kroppen, men giver dig også en vis stabilitet omkring rygsøjlen.

De bedste redskaber: Bolde, TRX, kettlebells.

4. Den indre dybe mavemuskel

Kaldes også den tværgående mavemuskel. Den sikrer stabilitet omkring rygsøjlen og er afgørende for, om maven holdes flad og på plads. En svag muskel vil få maven til at hænge. Du træner den nemmest ved at træne på ustabil underlag.

De bedste redskaber: Bolde, TRX, hulahop, foam roller, Core Board, catslide, kettlebells.

