

Chris MacDonald

Chris skriver hver lørdag i B.T. og på Løbnu.dk



løbnu.dk/webtv

Se alle øvelserne
Chris viser, hvordan du får en flad og stærk mave.

Få flad og stærk mave

UNDGÅ ONDT I RYGGEN MED EN SUND MAVE

AF CHRIS MACDONALD

Vidste du, at du sagtens kan få en killer sixpack i januar uden at droppe julemiddagen?

På blot én måned kan man nemlig få en stærk mave, og selvom den gemmer sig under et par ekstra kilo på sidebenene, kan en stærk kropskerne faktisk være til gavn for halvdelen af danskerne, som hvert år, ifølge Gigtföreningen, døjer med ondt i ryggen.

De fleste tror, de har ondt, fordi de har brugt deres ryg for meget eller forkert. Men nej, det er ofte, fordi de har brugt ryg og mave for lidt.

Ondt i lænden

Hvis ryg- og mavemuskulaturen, der udgør kroppens kerne, ikke har den rette styrke, giver det udfordringer i hverdagen. Jeg oplevede ofte som spinninginstruktør, at medlemmer klagede over ondt i lænden efter en times spinning. Ofte skyldes det en utilstrækkelig styrke i maven, som skaber et svaj i lænden.

Mange tror, at hvis man ikke har en fremtrædende sixpack, har man heller ikke en stærk mave, men det er en fejl. Man kan punktræne et muskelvæv, så det bliver stærkere, og i princippet kan man også punktslanke.

Et dansk studie fra 2006 undersøgte, om man kan nedbryde fedt på et specifikt område af kroppen. Resultatet var, at blodgennemstrømningen og nedbrydningen af fedt var øget i det ben, som blev trænet i modsætning til det ben, som var inaktivt. Så man kan åbenbart godt »slanke« et specifikt punkt, men hvad betyder det i praksis?

Ikke umagen værd

Man kan i bedste fald nedbryde fedt svarede til 5 mg pr. 100 g fedtvæv pr. 30 minutter. For at forbrænde et halvt kilogram fedt, f.eks. på maven, skal man altså træne i 5.000 timer. Det vil kræve 10 minutters maveøvelser hver dag i 82 år. I praksis er det derfor slet ikke umagen værd, medmindre man er meget tålmodig.

Vejen til en flad mave er struktureret træning for hele kroppen herunder styrke-

kredsløbs- og balancetræning og en afbalanceret kost. Mit bud er, at man skal dedikere 80 pct. af sin træning til konditionstræning og 20 pct. til styrketræning af maven.

Går man i gang med mave-træningen nu, har man opbygget en vis styrke til januar, så man kan fortsætte med et øvet maveprogram. Og så skal man se på kosten og konditionstræningen.

Hårdt arbejde

Det er hårdt arbejde, men det betaler sig. Det er noget pjat, når folk tror, man kan få en flad mave på to uger. Hvis man er realistisk, så er det lige efter jul, man skal i gang med at træne maven, hvis man skal være klar til bikinisæsonen.

De modeller vi ser i Calvin Klein-reklamer og dameblade har ikke opnået den kropsform af lige præcis de tre øvelser, der står beskrevet i bladet. Der skal mere til. Dels genetik og dels, at modellerne spiser afsindigt kontrolleret og træner afsindigt hårdt.

Jeg kender mænd, der ligner dem i reklamerne. De træner tre gange om ugen et 60 minutters maveprogram, udover de andre dage om ugen, hvor de træner maven i 30 minutter. Det er fuldstændig sindssygt. Det er jo den tid, de fleste af os sætter af til hele vores træning.

Min maverutine

Jeg har en otte minutters maverutine, som jeg laver som det første om morgenen tre gange om ugen. Så behøver jeg ikke bekymre mig om det resten af dagen.

Madmæssigt betyder det, at man bliver nødt til at se på de kalorier, man indtager. I sidste ende lykkedes det kun, hvis man forbrænder mere, end man indtager. Man skal altså fokusere på salater, bælfrugter, bønner og masser grøntsager, der er rige på kostfibre og lave på kalorier.

Og så giver det sig selv, at man må skære ned på sukkerindtaget. En sixpack og en matadormix hænger bare ikke sammen.

MAVEBØJNING



Begynder

Lig fladt på gulvet på en måtte. Sug navlen ned mod matten, så lænden forbliver i gulvet. Placer hænderne bag ørerne og hold 90 grader i hofte- og knæled. Løft overkroppen, så skulderbladene kommer fri fra gulvet. Vær opmærksom på ikke at trække med armene.



Letøvet

Sid på træningsbolden og bevæg fødderne fremad, indtil hoften er fri af bolden og resten af overkroppen hviler på bolden. Placer fødderne i skulderbreddes afstand for at holde balancen. Hænderne placeres bag ørerne. Løft overkroppen langsomt, indtil skulderbladene er fri fra bolden. Vær opmærksom på ikke at trække med armene.



Øvet

Sid på træningsbolden med en medicinbold i hænderne og bevæg fødderne fremad, indtil hoften er fri af bolden, og resten af overkroppen hviler på bolden. Placer fødderne i skulderbreddes afstand for at holde balancen. Armene holdes strakt over hovedet i forlængelse af kroppen. Løft overkroppen langsomt, indtil skulderbladene er fri fra træningsbolden.

PLANKEN



Begynder

Lig på maven med albuerne ind til siden. Lad knæ og tæer blive i gulvet og løft overkroppen fra gulvet. Vær opmærksom på ikke at svaje i lænden og ikke at bøje i hoften. Overkroppen holdes ret og med albuerne placeret lige under skuldrene. Hold positionen så længe du kan - maksimalt i 30 sekunder.



Letøvet

Samme procedure som for begynder, men stræk benene ud og hold positionen så længe du kan - maksimalt i 30 sekunder.



Øvet

Placer fødderne på en træningsbold og spænd i overkroppen. Albuerne er placeret lige under skuldrene. Vær opmærksom på ikke at svaje i lænden og ikke at bøje i hoften. Kroppen holdes ret. Hold positionen så længe du kan - maksimalt i 30 sekunder. Jo mindre af skinnedebnet, der hviler på træningsbolden, desto sværere bliver øvelsen.

BENLØFT

Begynder

Lig fladt på ryggen på en måtte. Sug navlen ned mod matten, så lænden forbliver i gulvet. Armene ligger fladt på gulvet langs kroppen eller ud til siden. Hold 90 grader vinkel i hofte- og knæled. Hoften løftes kontrolleret fra gulvet og tilbage til udgangspunktet.



Let øvet

Samme øvelse som begynder, men denne gang med strakte ben.



Øvet

Chair i stativ. Placer albuerne på puderne og hold kroppen strakt. Vær opmærksom på, at skuldrene ikke »hænger« og skuldrene ikke trækkes op mod ørerne. Løft benene kontrolleret, så hofte- og knæledet bøjes 90 grader og hold igen, når benene strækkes. Sværhedsgraden øges, hvis øvelsen udføres ved udelukkende at bøje i hofteleddet, mens benene forbliver strakte.



Foto: Jens Astrup

SKRÅ MAVE



Begynder

Lig fladt på ryggen på en måtte og bøj i hoften. Sug navlen ned mod matten, så lænden forbliver i gulvet. Højre arm støtter bag øret og den venstre arm placeres ud til siden. Venstre fod placeres på det højre knæ. Højre albue føres skråt mod venstre knæ. Træk ikke med armen. Herefter skiftes position, så højre arm placeres bag øret, og venstre fod placeres på højre knæ.



Letøvet

Lig fladt på ryggen på en måtte med hænderne placeret bag ørerne. Sug navlen ned mod matten, så lænden forbliver i gulvet. Højre albue føres mod venstre knæ. Tilbage til udgangspunktet, og herefter føres venstre albue mod højre knæ. Benene føres i cyklende bevægelsesmønster.



Øvet

Begynd med at sidde på træningsbolden og bevæg fødderne fremad, indtil hovedet og den øvre del af ryggen hviler på træningsbolden. Kroppen holdes ret. Armene samles og placeres ud for øjnene. Hoften forbliver så stabil som muligt, mens overkroppen roteres, så den ene skulder løftes fra træningsbolden. Roter herefter til modsatte side.

BLOG: Peter Brüchmann og Chris MacDonald

Chefredaktøren og ekspertens udveksler erfaringer om løb

Peter: Jeg løb den lange tur i søndags med nye kompressionsstrømper, og jeg er slem bange for, at skidtet virker. Muligvis er det placeboeffekt, men jeg er ikke længere for alvor bange for at blive stoppet af en skade. Strækøvelser, det rigtige udstyr, og så er den klar! (opvarmning er jeg ikke så god til.)

Chris: Sejt med støttestrømperne. Du har altid sagt, at du aldrig ville trække i dem, men nu er du et levende bevis på, at man aldrig skal sige aldrig.

Peter: Jeg løber vel lige nu 6 km om tirsdagen, 10 km om torsdagen og så altså 24 i weekenden. Det giver 40 km om ugen. Jeg har talt med folk, der løber både 70 km og sågar en enkelt, der løber 100 km om ugen. Som mit træningsprogram ligger, vil jeg ikke umiddelbart løbe mere end 50 km om ugen. Er det for lidt?

Chris: Folk er meget forskellige, når det kommer til træningsmængden. Jeg har set hundredevis af forskellige strategier, som alle har givet virkelig gode resultater. Det handler om at eksperimentere og vælge den strategi, der fungerer bedst for dig.

Chefredaktør Peter Brüchmann udveksler hver uge erfaringer om løb med Chris MacDonald på deres fælles blog. Læs mere på løbnu.dk.

