



Styrketræning: Smal Talje

Af Marina Aagaard, MFT - for Sund Nu 10/2010

Taljen er et problemområde for rigtig mange kvinder! Og det er ikke kun et spørgsmål om, at det ikke er specielt forskønnede, når fedtet med alderen klumper sig sammen på maven. Værre er, at 'æbleform', hvor fedtet aflejres hele vejen rundt omkring kroppens midterparti, så taljen forsvinder, ikke er særligt sundt. I modsætning hertil udgør 'pæreform', hvor fedtet er aflejret omkring hofterne, bagdelen, og lårene ikke samme helbredsmæssige risiko.

Aflejrning af fedt omkring maven og de øvrige indre organer, intra-abdominalt fedt, er forbundet med forøget risiko for livsstilssygdomme som hjertekarsygdomme og sukkersyge (type 2 diabetes) samt for tidlig død.

Det skyldes, at det indre mavedefet er meget aktivt og producerer frie fedtsyrer i store mængder, hvilket forstyrrer stofskiftet og medfører et forhøjet niveau af fedtsyrer i blodbanen og det danner fedtfløjninger i blodårerne, såkaldt åreforkalkning.

Selv en lille overvægt koncentreret omkring mave-talje-regionen kan påvirke fedtstofskiftet, derfor er det især i sundhedsøjemed vigtigt at holde taljen rimeligt slank, blandt andet med intensiv styrketræning.

Et sundt taljemål

De seneste års undersøgelser tyder på, at i forhold til BMI, Body Mass Index, som er kropsvægten divideret med kropshøjden i anden potens (fx 61 (kg) : (1,61 x 1,61) = BMI 23,5), er taljemålet endnu bedre til at forudsige risikoen for sygdom.

Du finder taljemålet ved at anbringe et målebånd om livet, midt mellem spidsen af hoftebenet og den nederste del af brystkassen. Slap af i maven, ånd ud, og mål så. Denne guide kan du bruge, for at konstatere om du er på rette vej med taljen.

Husk, at der kan være individuelle variationer, så tjek med lægen hvis du er i tvivl.

TALJEMÅL GUIDE (Hjerteforeningen)

Kvindens maksimale taljemål < 80 cm Norm europæiske kvinder

Kvinder med taljemål mellem 80-88 cm Moderat overvægt

Kvinder med taljemål over > 88 cm – Svær overvægt

Kvinder med taljemål over > 108 cm Meget svær overvægt

Taljen er maven

Taljen udgøres i virkeligheden af mavemuslerne. Området krydses af følgende muskler:

Den tværgående mavemuskel som har til funktion at trække maven ind, så den bliver fladere.

De ydre skrå mavemuskler og de indre skrå mavemuskler, to muskelpar, som har til funktion at bevæge kroppen, sidebøje og dreje rygsøjlen fra side til side, og samtidig virke som en stærk væg af muskler, der beskytter de indre organer.

Det sker der med maven med alderen:

- Taljemuslerne, de skrå mavemuskler, bliver slappere, hvis de bliver brugt for lidt.
- Styrken i taljen, de skrå mavemuskler, mindskes. Der er et aldersrelateret fald i ens muskelstyrke, desværre 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 muskelvævet svinder og erstattes af fedt- og bindevæv (Lexell, 1995).

Smal talje strategi

Når taljen forsvinder, er det typisk fordi der aflejres for meget fedt i området. En optimal indsats med henblik på en smal talje er derfor både 1) fornuftig kost, groft, grønt og magert, 2) fedtforbrænding via almen konditions- og styrketræning samt 3) specifik styrketræning som strammer de underliggende muskler op.

Her får du tre målrettede taljeøvelser. Fordelen ved disse tre øvelser, er at de aktiverer flere muskler på en gang, så du får en intensiv træning med ekstra opstramning og forbrænding.

Så lidt skal der til

Taljetræning er lige til at gå til: Øvelserne 1) kræver næsten ingen plads, 2) kan lige så let laves hjemme som i fitnesscenteret og 3) tager kun ca. 10 minutter!

Det er bedre at træne kort og intensivt, hvor du presser dig selv, så du kan mærke det i taljen. Det er ikke nødvendigt at tage mange gentagelser, det øger kun risikoen for, at du ubevidst sparer på kræfterne.

Træn tre gange om ugen på de dage, hvor du har tid og lyst, så du i alt træner 3 x 10 minutter – altså under ½ time – om ugen. Hold gerne en dags pause i mellem træningsdagene.

Mange oplever, at taljen strammes op i løbet af bare 10-12 uger!

Tip: Husk at kombinere maveøvelser med rygøvelser, 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.

Som med taljeøvelserne kan du også under lændeøvelserne dreje overkroppen, fx løft/drej højre/retur/sænk og løft/drej venstre/retur/sænk.

Mavetræning med taljefokus

Stående boksning med vægte

En dynamisk øvelse som aktiverer de skrå mavemuskler, der er med til at danne taljen.

Øvelsen involverer også armene, men hovedfokus skal være på at dreje kroppen fra side til side med mavemuslerne.

Obs.: Hold hele tiden maven spændt, så du ikke bliver træt i ryggen. Udelad øvelsen, hvis du har rygproblemer.

Udgangsstilling: Stå med skulderbreddes afstand mellem fødderne. Armene er bøje op foran kroppen. Håndfladerne ind mod kroppen. En håndvægt i hver hånd. Vælg lette vægte.

Obs.: I motionsboksning krummer man sammen, men når du har vægte i hænderne, skal du holde ryggen helt ret, når du drejer.

Bevægelsen: Stræk nu først den ene arm frem og drej kroppen med til samme side. Roter tilbage og træk armen med tilbage til start. Gentag med modsat side.

Spænd mavemuslerne rigtig godt, så du træner maven og beskytter ryggen på samme tid – du må ikke overrotere, dvs. dreje for meget og for hurtigt uden kontrol.

Husk at trække vejret, mens du laver øvelsen.

Antal: Så mange du kan i løbet af 30-60 sekunder.

Sæt/serier: 1-3 gange.

Tempo: Så hurtigt du kan med god teknik. Obs.: Brems armbevægelsen ved at spænde armmuslerne godt, så albuerne ikke overstrækkes.

Pause: Cirka 1 minut mellem hver øvelsessækvens.

Tip:

Mave: Hold maven helt spændt og ryggen oprejst.

Albue: Undgå at overstrække albuer, hold lidt igen.

Dobbelt russisk twist

En udfordrende muskeltørningsøvelse for de skrå mavemuskler. Øvelsen kan laves med drejning, twist, af overkroppen alene eller som her med twist af over- og underkrop i hver sin retning.

Udgangsstilling: Lig på ryggen. Benene samlede og bøje. Armene strakt lodret op med en håndvægt eller vægtskive i hænderne. Vælg en let vægt. Start med en lille bevægelse.

Obs.: Øvelsen kan være hård for ryggen, undlad den i starten, hvis du har rygproblemer.

Bevægelsen: Maven spændes, så overkroppen løftes let fra gulv. Armene og overkroppen drejes ud til den ene side, mens benene drejes ud til den modsatte side. Maven er hele tiden spændt for at styre bevægelsen og beskytte ryggen.

Husk at trække vejret. Ånd roligt ind og ud, mens du drejer kroppen.

Antal: 6-12 gentagelser til højre og venstre side skiftevis.

Serier/sæt: 1-3 gange.

Tempo: Drej 2-4, retur 2-4 sekunder.

Pause: Cirka 1 minut mellem hver øvelsessækvens.

Tip:

Mave: Hold hele tiden spændingen, ryggen må vride uden kontrol.
Hals: Hold nakken i neutral stilling, træk ikke hovedet frem eller tilbage.

Planke med underkropsrotation

En populær gymnastikøvelse er planken. Det er en meget effektiv flad-mave øvelse, som her er kombineret med rotation for taljen. I denne variation holder du fast om håndvægtene i stedet for at støtte på gulvet. Det giver lidt ekstra udfordring og er for nogen mere skånsomt for håndledene end almindelige håndstand. Vigtigt: Start med lægge vægtene på et sammenfoldet håndklæde eller en tyk blød matte, så de ikke ruller. Senere kan de evt. ligge frit på gulvet. Bemærk, at der findes trekantede og firkantede vægte, som ikke ruller.

Alternativt: Lav almindelig planke med hænder eller underarme på gulvet.

Udgangsstilling: Lig i planke med helt strakt krop, alternativt på alle fire.

Tæerne hviler i gulvet. Armene er strakte. Hænderne er lige under skuldrene og holder fat om håndvægtene. Håndfladerne vender ind mod hinanden. Maven, de dybe korsetmuskler, holdes snøret sammen (prøv at le, så kan du mærke dem), så ryggen holdes ret og i ro under hele øvelsen.

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

Træk det ene knæ op mod maven og drej det samtidig over forbi modsat ben. Stræk benet tilbage til start. Gentag med modsat ben. Husk vejtrækningen. Ånd ud, når du trækker benet ind. Ånd ind, når du strækker benet tilbage.

Antal: 8-12 gentagelser med hvert ben, skiftevis, mens plankestillingen holdes.

Sæt/serier: 1-3 gange.

Tempo: Træk og drej 2-4, stræk retur 2-4 sekunder.

Pause: Cirka 1 minut mellem hver øvelsessekvens.

Tip:

Mave: Hold hele tiden spændingen, lænderyggen må ikke svaje.
Håndled: Pas på håndledene. Hold dem neutrale og stabile.
Nakke: Hold nakken neutral i lige forlængelse af rygsøjlen.

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 |  | 