



6 øvelser, TALJE

der giver dig din

LJE

tilbage!

Sundhedseksperterne og tøjmoden sætter nu for alvor fokus på taljen efter et par år, hvor mange har kunnet skjule dobbeltmaver og sideflæsk bag tunikaer og andre løse gevandter. Men fortvivl ikke! Drømmen om en slank, sund og markeret talje kan sagtens blive til virkelighed med den rette træning og lidt flid i trænings-lokalet.

Træn 3 x om ugen
**Mærk en
effekt efter
3-4 uger**

Tjek din talje! Er dit taljemål mere end 80 cm, har du en forhøjet risiko for at udvikle diabetes eller hjerte-kar-sygdomme.

Sukker du ved synet af din – nu godt gemte – hvepsetalje, når du kigger på gamle fotos, så tør øjnene, og hop i træningstøjet. For en slank talje er absolut inden for rækkevidde, hvis du er indstillet på at gøre en indsats.

Du kan træne dig til stærkere og fastere muskler og gøre din talje mere fast, men træningen fjerner ikke nødvendigvis fedtet omkring taljen. Fedtet forsvinder først, når kroppen begynder at tære på sit fedtdepot – altså når du spiser mindre, end du forbrænder. Så vejer du for meget, er det også nødvendigt at sætte

fokus på kosten. For lidt søvn og stress er to andre store syndere, der går ud over taljen.

Din bedste ven, når det gælder taljen, er “muskelskorsettet” omkring taljen. Det er de muskler, som danner taljen og snører den ind, giver form og støtte til hele kroppen. Muskelkorsettet består i sin kerne af bækkenbunden, de dybeste mave- og rygmuskler samt åndedrætsmusklen. Men alle musklerne omkring rygsøjlen, fra isse til haleben, har betydning og danner tilsammen kropstammen. Det er disse muskler, som skal trænes, når målet er en smallere talje.□

Komplet træningsprogram til din talje – lige til at gå i gang med derhjemme



Brug bolden

Sådan bruger du den lille effektive bold, når du træner

Du skal bruge en såkaldt redondobold til øvelserne. Bolden sætter automatisk lidt flere muskler i spil, når du træner – og det bliver dermed mere effektivt. Bolden er ustabil, og når du skal balancere og stabilisere, arbejder specielt dine mavemuskler og taljen meget mere effektivt og intenst. Det bliver samtidig lettere at aktivere dit muskelkorset, som er en af de vigtigste faktorer for den smalle talje.

Sådan gør du

- Lav hver øvelse så mange gange, du kan.
- Lav først alle øvelserne én gang, for derefter at starte forfra – gør det 3 gange i alt.

- Udfør øvelserne roligt og kontrolleret og med et bevidst åndedræt i alle bevægelser.
- Spænd bækkenbunden, og træk navlen ind mod rygsøjlen i alle øvelser for størst effekt.

- Lav øvelserne 3 gange om ugen suppleret med anden fysisk aktivitet (kredsløbs-træning), så vil du mærke en effekt efter 3-4 uger. Hvis du derefter holder ved og fort-

- sætter, kommer resultaterne meget tydeligere hen over de efterfølgende måneder.
- Det er en god idé at varme op først. Find fx sjippetovet frem, eller gå en tur i det fri.

Spænd op

Du skal spænde bækkenbunden og trække navlen mod rygsøjlen i alle øvelser. Du skal i praksis tænke på at lave den fladeste mave, du kan i øvelserne – fra navlen og nedefter. Som grundregel skal du kun spænde lige nøjagtig så meget, som det er nødvendigt uden at lukke for din vejrtækning. Det giver ikke større effekt at spænde mere.

Taljesnøren Den dybe tværgående mavemuskel danner en indre snøre omkring taljen – som et korset, der snøres sammen, når musklen spændes. For at aktivere denne muskel skal du trække navlen mod rygsøjlen. Du kan mærke, at

maven bliver fladere og taljen smallere. Musklen laver en form for bugpresse ved at snøre sammen om mave, organer og tarme. Når bugpressen aktiveres, er det vigtigt, at bækkenbunden også spænder. **Bækkenbunden** Spænding af bæk-

kenbunden foregår ikke ved at spænde i balderne eller maven – det er samme spænding, som når du skal holde på en prut eller en tissetår. Fokuser på at spænde omkring endetarmen, da det er lettest at få fornemmelsen her.

Træk vejret

Træk vejret så dybt som muligt, og tænk på at udnytte pladsen til siderne mod ribbenene. Når du spænder mavens muskler, kan du ikke have den samme dybe vejrtækning som i hvile – men det er vigtigt for træningen af den slanke talje at have så intens en vejrtækning som muligt.

6 øvelser, der giver dig hvepsetalje



Øvelse 1: [Opvarmning]

Til at starte med skal du lave en øvelse, der vækker dit muskelkorset, så det er varmet op til de efterfølgende øvelser.

Udgangsposition: Læg dig med bolden under ryggen, knæene bøjede og fødderne i hoftebreddes afstand. Hold armene langs siden af kroppen uden at støtte på gulvet. Læg dig i en stilling, hvor ryggen er så tæt på sine naturlige krumninger og svaj som muligt, og hold denne stilling under hele øvelsen. Hold hovedet i naturlig forlængelse af rygsøjlen, og kig fremad.

Bevægelse: Løft din ene fod fra gulvet, så du har ca. 90 graders vinkel i hofte og knæ. Løft det

andet ben op i samme position. Sænk et ben ad gangen ned til udgangsstillingen igen.

Vejrtækning: Pust ud, når du løfter fødderne.

Træk vejret ind, når du sænker fødderne.

Uden bold: Rul fx en træningsmåttesammen, og læg den under ryggen.

Husk:

Hold ryggen i ro. Lav så flad en mave som muligt, og spænd i bækkenbunden.

Øvelse 2: [Gå en tur]

Udgangsposition: Stil dig på alle fire med hænderne lige under skuldrene, knæene under hofterne og med tåspidserne i gulvet. Placer bolden mellem knæene, og pres på den, så hofter, knæ og ankler er i linje. Hold ryggen i sine naturlige krumninger og svaj. Hold hovedet i lige forlængelse af rygsøjlen.

Bevægelse: Skub fra med armene, og løft dine knæ et par centimeter fra gulvet uden at ændre stillingen i kroppen. Hold stillingen deroppe, og løft skiftevis den ene og den anden fod lidt fra gulvet. Sænk knæene lige ned igen til udgangsstillingen.

Vejrtækning: Pust ud, når du løfter knæene væk fra gulvet og løfter en fod. Træk vejret ind, mens du holder stillingen oppe og nede, samt når du sænker en fod igen.

Uden bold: Øvelsen kan laves uden bold på præcis samme måde som med bold, altså uden at have noget imellem knæene.



Husk: Hold ryggen stabil og i ro. Pas på ikke at tabe hoften, når foden løftes.

Øvelse 3: [Rotationer]

Husk:

Sid med rank ryg under hele øvelsen. Brug maven til at dreje med. Hold skuldrene sænket.

Udgangsposition: Sæt dig på bolden, og læg benene i skrædderstilling. Ret ryggen, og stræk armene ud til siden med håndfladerne pegende fremad.

Bevægelse: Drej overkroppen mod den ene side uden at bevæge bold og ben. Undgå at skyde vægten mod den ene side. Drej tilbage til midten. Fortsæt til den anden side.

Vejrtrækning: Pust ud, når du drejer til siden. Træk vejret ind, når du drejer tilbage.

Uden bold: Rul en træningsmåtte sammen, og sid på den – eller lav øvelsen ved simpelt hen at sidde direkte på gulvet.

Øvelse 5: [Bananen]

Udgangsposition: Læg dig på siden med hofterne og bækkenet lige oven på bolden. Læg hovedet på den arm, som ligger strakt på gulvet. Stræk benene, så du danner en lige linje set fra oven. Placer den øverste hånd på gulvet foran brystet. Hold skuldrene sænket.

Bevægelse: Løft på samme tid ben og overkrop væk fra gulvet. Sænk igen til udgangs-

stillingen. Fortsæt, vend derefter rundt, og gentag til den anden side.

Vejrtrækning: Pust ud, når du løfter overkrop og ben. Træk vejret ind, når du sænker overkrop og ben.

Uden bold: Øvelsen kan laves uden bold ved at ligge direkte på gulvet.

Husk:

Find balancen på bolden, og tænk på at holde bækkenet lodret hele tiden. Spænd i maven.

Øvelse 4: [Ræk over]

Husk:

Jo mere du runder og drejer ryggen på vej op, jo mere skal mavens muskler arbejde.

Udgangsposition: Læg dig med bolden under ryggen, knæene bøjede og fødderne i hoftebreddes afstand. Placer fingrene bag ved ørerne. Læn dig nu lidt tilbage hen over bolden, og hold hovedet i naturlig forlængelse af rygsøjlen.

Bevægelse: Løft overkroppen ved at runde i ryggen. Ræk den ene arm hen over kroppen og ud på siden af det modsatte ben. Således drejer ryggen – ligesom i en almindelig skrå mavebøjning. Sænk igen til udgangsstillingen. Fortsæt med den anden arm, og skift fra side til side.

Hold ben og bækken stille under hele øvelsen.

Vejrtrækning: Pust ud, når du løfter overkroppen og drejer i ryggen. Træk vejret ind, når du sænker overkroppen.

Uden bold: Rul fx en træningsmåtte sammen, og læg den under ryggen – eller lav øvelsen ved at ligge direkte på gulvet.

Øvelse 6: [Pres på bold]

Husk:

Sænk skuldrene, når du presser på bolden. Hold hovedet i naturlig forlængelse af rygsøjlen.

Udgangsposition: Læg dig på ryggen med benene samlede og løftede med en 90-graders vinkel i hofte og knæ. Placer bolden på lårene, og hold den fast med den ene hånd. Læg den anden arm på gulvet langs siden af kroppen.

Bevægelse: Løft overkroppen som i en almindelig mavebøjning ved at runde ryggen. Pres samtidig med den ene hånd på bolden, men lad ikke benene bevæge sig. Den anden hånd gør ikke noget. Tænk på, at du skal gøre bolden så flad som muligt. Slip presset, og sænk overkroppen igen til udgangsstillingen. Gentag med den anden hånd.

Vejrtrækning: Pust ud, når du løfter overkroppen og presser på bolden. Træk vejret ind, når du sænker overkroppen og slipper presset.

Uden bold: Øvelsen kan laves uden bold ved at presse på knæene i stedet for.



Energi til mere? Find mange flere øvelser for taljen og maven på www.iform.dk