

FLAD MAVEN & FLOT TALJE

Q's træner Lotte Paarup har lavet disse 3 øvelser, som kan hjælpe dig på vej mod den flade mave og smalle talje, du drømmer om. Du skal bruge en lille, blød træningsbold, som gør øvelserne langt mere effektive.

ØVELSE 1

MAVELØFT

Udgangsstilling:

- Læg dig med bolden under ryggen, knæene bøjede, og fødderne i hoftebreddes afstand.
- Placer armene på brystet eller bag ørerne (hvis du vil gøre øvelsen hårdere).
- 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 samtidig den ene arm hen over kroppen og ud på siden af det modsatte ben. Således drejer ryggen – ligesom i en almindelig skrå mavebøjning.
- Mens du rækker, så løft samtidig den modsatte fod fra gulvet.
- Sænk igen til udgangsstillingen.
- Fortsæt med den anden side.



SÅDAN GØR DU:

- Lav hver øvelse, så mange gange, som du kan – til musklerne bliver trætte, eller du ikke længere kan lave øvelsen korrekt.
- Lav først alle øvelserne én gang og start så forfra – gør det 3 gange i alt, som såkaldt cirkeltræning, hvis du har tid.
- Alle øvelser skal udføres roligt og kontrolleret med en bevidst vejtrækning på alle bevægelser.
 - Spænd bækkenbunden og træk navlen mod rygsøjlen i alle øvelser, så får du størst effekt.

HUSK!

Tænk på at gøre maven så flad som muligt og spænd helt nede fra bækkenbunden. Jo længere du bevæger dig tilbage mod gulvet på vej ned, jo mere arbejder mavens muskler, når du skal op igen. Og jo mere du runder og drejer ryggen på vej op, jo mere skal musklerne arbejde. Men du skal altid ligge stille med benene og bækkenet, når du løfter og drejer. Hold hele tiden hovedet i naturlig forlængelse af rygsøjlen og lad blikket følge bevægelsen.

ØVELSE 2

BENLØFT

Udgangsstilling:

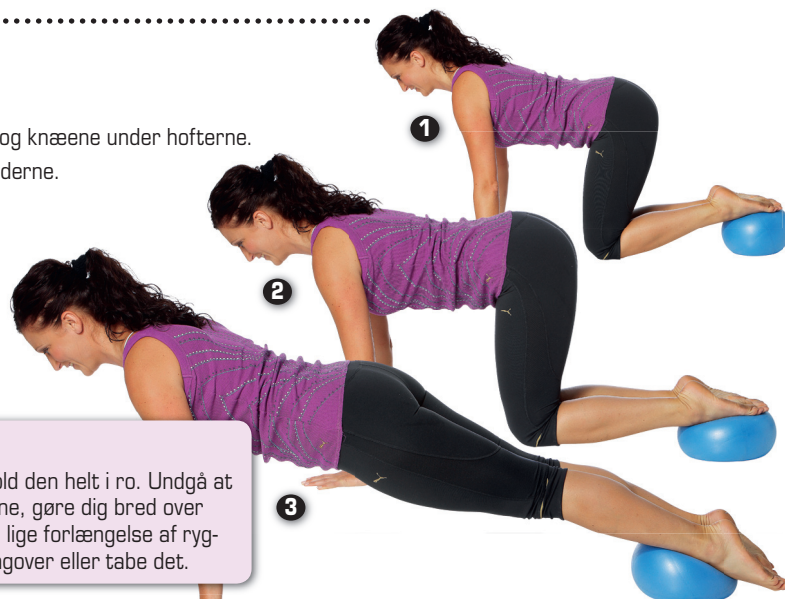
- Stil dig på alle fire med hænderne lige under skuldrene og knæene under hofterne.
- Saml benene, stræk vristen og placer bolden under fødderne.
- Hold ryggen i sine naturlige krumninger og svajninger.
- Hold hovedet i lige forlængelse af rygsøjlen.

Bevægelse:

- Skub fra med armene og løft knæene væk fra gulvet.
- Stræk så benene ved at rulle bolden væk fra dig.
- Træk bolden ind til udgangsstillingen igen.

HUSK!

Tænk på at lave bevægelsen i benene og ikke i ryggen – hold den helt i ro. Undgå at hænge i skuldrene ved at skubbe gulvet væk med hænderne, gøre dig bred over skuldrene og trække dem væk fra ørerne. Hold dit hoved i lige forlængelse af rygsøjlen under hele bevægelsen – uden at knejse hovedet bagover eller tabe det.



ØVELSE 3

BENSTRÆK

Udgangsstilling:

- Læg dig på ryggen og placer bolden under begge fodsåler.
- Saml fødder og knæ og læg armene ned langs siden af kroppen.

Bevægelse:

- Løft overkroppen som i en almindelig mavebøjning ved at runde i ryggen.
- Rul samtidig bolden væk ved at strække benene.
- Stræk armene langs siden af kroppen, som hvis du skulle række frem efter noget.
- Rul bolden ind igen ved at bøje benene.
- Sænk overkroppen og armene tilbage til udgangsstillingen.



HUSK!

Tænk på at lave maven så flad som muligt og spænd helt nede fra din bækkenbund. Stræk benene lige ud, så knæskallerne peger lige op under hele bevægelsen. Hold dit hoved i naturlig forlængelse af rygsøjlen og lad blikket følge med i bevægelsen.

DEN INTELLIGENTE BOLD

Lotte Paarup har bl.a. udgivet en bog med træning for hele kroppen sammen med den lille bold. Den kan købes på www.denintelligentekrop.dk, hvor du også kan downloade flere øvelser helt gratis og købe din egen træningsbold for 79 kr.



PERSONLIG TRÆNER - PÅ DIN MOBIL!

Få et tip fra Lotte Paarup på din mobil, hver dag i en uge. Send QZ LOTTE5 til 1266. Det koster 15 kr. + alm. sms takst. Se betingelser for sms på side 15.