

Drømmer du om at hoppe i bikinien til sommer med flad mave og flotte markerede muskler? Her giver af tre af Danmarks bedste sundhedseksperter dig opskriften.

Af Maria Præst Foto Getty, Ina Agency m.fl.

Den store guide til

FLAD MAVE

FLAD MAVE
9
effektive
genveje

FYSIOLOGEN

SKÆR NED PÅ KALORIERNE

Du skal spise færre kalorier, end du forbrænder. Så enkelt er det, siger fysiolog Henrik Duer. For jo lavere fedtprocent du har, jo fladere mave får du. Men allerførst skal du få styr på dit stressniveau og din søvn.



Eksperten

★ **NAVN:** Henrik Duer er uddannet fysiolog og har trænet nogle af landets allerbedste elitesportsudøvere.
★ **BØGER:** „Kuren til varigt vægttab“ og den nye „Tab 12 kilo på 12 uger“ skrevet i samarbejde med Stine Junge Albrecht-sen. Læs mere på henrikduer.dk.

NR. 02 SOV ORDENTLIGT

Flere studier har vist, at der er en sammenhæng mellem for lidt søvn og mere fedt på maven, men ingen kender endnu årsagen. Til gengæld ved man, at en tilpas mængde søvn giver mere energi, overskud og viljestyrke – og det har du brug for, hvis du ønsker at smide fedtet på maven én gang for alle.

SÅDAN GØR DU: Skab en god rutine ved at gå i seng på cirka samme tid hver aften, helst ved 22-23-tiden. Brug mindst en time på at koble af uden telefon og mails. Undgå også alkohol og koffein inden sengetid.

NR. 01 UNDGÅ STRESS

Sukkerrig kost og stress er to faktorer, der øger risikoen for at lagre fedt omkring organerne. Stress kan komme fra mange ting. Kan du ikke få hverdagen til at hænge sammen? Oplever du mobning? Har du for mange opgaver på arbejdet? Vi reagerer forskelligt på stress, så mens nogen overlever på kaffe og cigaretter, går andre all in på sukkertrangen, som øger fedtmængden på maven endnu mere. Uanset hvad er det vigtigt at komme ud af den onde spiral. Er du stresset, er det svært samtidig at fokusere på vægttab. Tackl derfor først og fremmest din stress, inden du går all in på en flad mave.

SÅDAN GØR DU: Det vigtigste er at erkende, at du har en udfordring, og du skal finde ud af, hvad der stresser dig. Når du ved, hvor du skal sætte ind, kan du få hjælp til at føre de nødvendige ændringer ud i livet.

SKAB KALORIEUNDERSKUD

NR. 03 Hvis du drømmer om en flad mave, er der kun én vej. Det gælder om at indtage færre kalorier, end du forbruger. Organfedtet er det lettest nedbrydelige, som der derfor bliver tæret på først. Der vil også blive fjernet underhudsfedt, som sidder uden på musklerne og skygger for vaskebrættet, men bare ikke i samme tempo til at starte med. Når du laver et sundt vægttab, sker tingene helt automatisk.

SÅDAN GØR DU: Dyrk helst både udholdenhedstræning og styrketræning, så du undgår at tabe muskelmasse. Træningen fjerner fedt omkring organerne, og effekten er endnu større, hvis du samtidig spiser sundere og får mindre sukker og alkohol. Dit daglige kalorieunderskud skal maks. være 500 kalorier, ellers risikerer du at miste muskelmasse. >

De 3 største myter om flad mave

1. MAVEBØJNINGER GIVER FLAD MAVE!

FUP! Det er en klassiker, men du kan ikke punktlanke på den måde. Hvis du tager masser af mavebøjninger, øger det bare musklerne inde bag fedtet.

2. SMELT MAVEFEDTET MED WRAPS

FUP! Jeg har hørt om sådan nogle wraps, du kan pakke din krop ind i, som efter sigende skulle smelte fedtet på maven. Det tror jeg ikke på!

3. SÆRLIG KOST OG TRÆNING GIVER FLAD MAVE

FUP! Det vrirler med kost- og fitnesskoncepter, der lover flad mave. Nej, den kommer automatisk, når du træner og spiser sundt.

DIÆTISTEN

NYD HELLERE LIDT, MEN GODT

Kosten er en vigtig rolle, når du vil have flad og flot mave, men restriktioner virker ikke, siger klinisk diætist Christina Bendix. For de holder aldrig i længden. Skær hellere ned på de værste syndere, og pas på med fedtet – også den sunde slags.



Eksperten

★ **NAVN:** Christina Bendix er klinisk diætist, mentor og NLP-praktitioner og ejer af Lyngby Kostklinik.

★ **FOKUS:** Primært på forandringsprocesser og den naturlige balance i forhold til mad. Læs mere på lyngbykostklinik.dk.

NR. 02 ALT MED MÅDE

Forbud og restriktioner er ikke vejen frem, når det handler om at komme af med mavefedtet. Det tror mange, men det holder kun kortvarigt, og så er du tilbage i den gamle gænge. Giv i stedet dig selv lov til at holde fast i de ting, du elsker, om det så er kage, vin eller nybagt brød med smør – men spis det med måde.

SÅDAN GØR DU: Find ud af, hvad dine værste syndere er, og skær ned på dem – men uden at det bliver et restriktivt helvede. Hvis du plejer at spise kage hver dag, er det faktisk meget effektivt at skære ned til hver anden dag. Eller nyd ét glas vin på terrassen i stedet for tre.

NR. 01 FARVEL TIL DEN OPPUSTEDE MAVE

Ud over et ekstra fedtlag kan oppustethed også spænde ben for den flade mave, mange drømmer om. Derfor er det en god ide at finde ud af, om du spiser specifikke fødevarer, der laver røge i dit system – og undgå dem fremover. Det gælder f.eks. rå grønsager, især løg, kål og bønner, sødestoffer fra lighthprodukter, tyggegummi og pastiller og de hurtige kulhydrater fra hvidt brød, sukker og sodavand.

SÅDAN GØR DU: Skær ned på de ting, du kan undvære, og prøv i stedet f.eks. at koge, dampe, bage eller svitse dine grønsager ved svag varme.

NR. 03 SKÆR NED PÅ SOMMERDRINKS

Sommeren venter forude, og det betyder for mange, at der bliver drukket lidt flere kolde øl på stranden, iskold hvidvin på terrassen eller kulørte drinks på ferien. Men alkohol er én af de største trusler mod den flotte, flade mave, da de mange kalorier sætter sig lige på maven, og alkohol samtidig nedsætter kroppens evne til at forbrænde fedt. F.eks. svarer en flaske vin til 80 gram smør.

SÅDAN GØR DU: Skær ned på alkoholen, selv om sommer og sol indbyder til det modsatte. Især i kombination med sukker som f.eks. cider og cocktails. >

De 3 største myter om flad mave

1. DU TABER DIG VED AT SPISE MASSER AF SUNDT FEDT

FUP! Det er vigtigt at få masser af de sunde fedtstoffer fra f.eks. avokado, nødder og fisk, men det er stadig fedt og indeholder masser af kalorier, så du kan ikke bare spise løs.

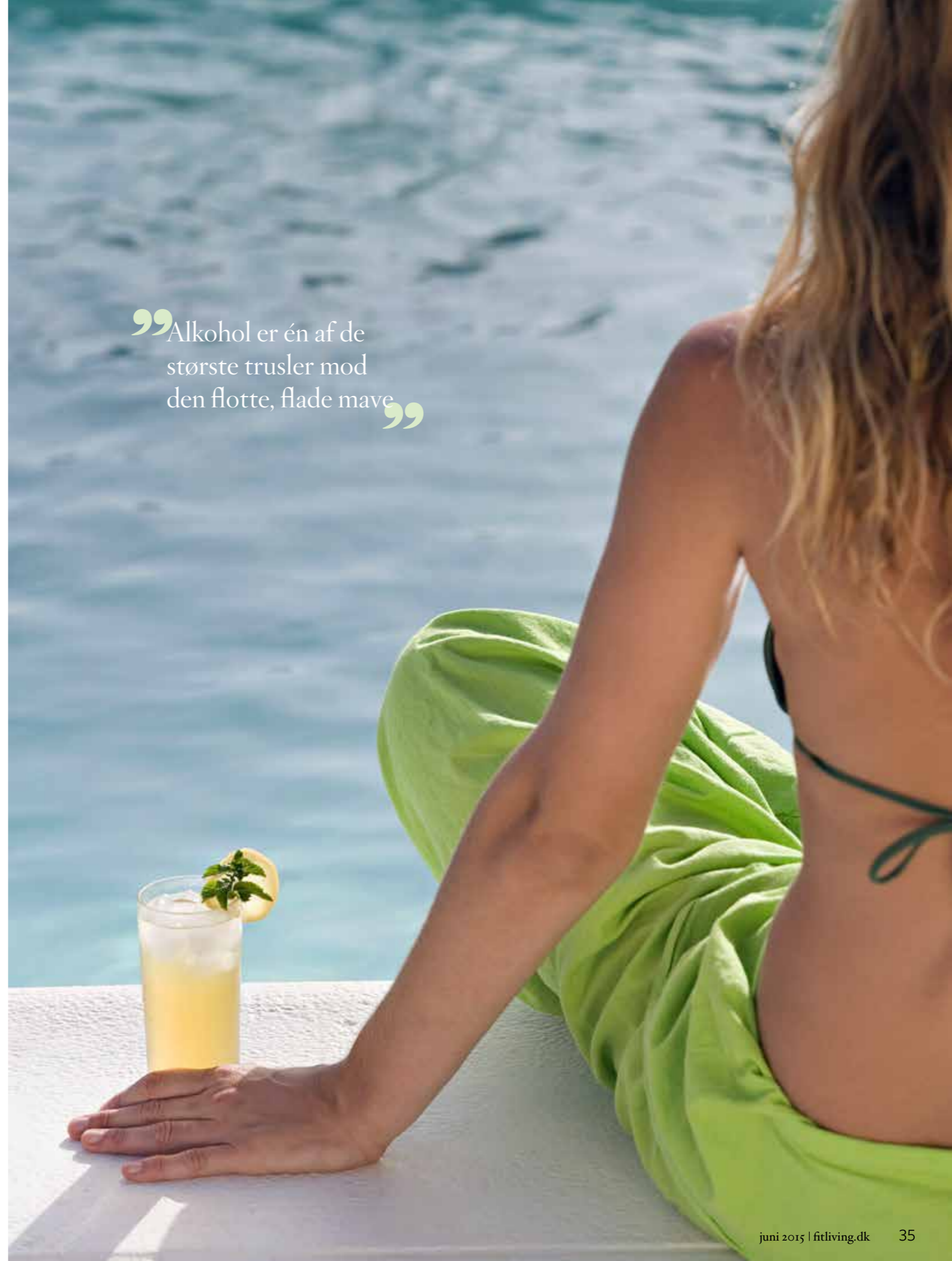
2. DU KAN SPISE DIG TIL EN FLAD MAVE

FUP! Nej! Det er ikke muligt at punktforbrænde fedt på den måde. Bestemte fødevarer giver ikke flad mave – kroppen bestemmer selv.

3. SUNDT SUKKER GIVER IKKE FEDT PÅ MAVEN

FUP! Mange tror, at frugt, juice, honning og rørsukker er sundere end almindelig sukker. Frugt indeholder også fibre og antioxidanter, men frugtsukker er stadig sukker.

”Alkohol er én af de største trusler mod den flotte, flade mave”





”Flad mave kommer ikke ved, at du bare ligger og pumper mavebøjninger i superhurtigt tempo”

TRÆNEREN

TRÆN BARE HÅRDT & KORT

Du får en flad, stram mave og markerede mavemuskler, når du træner hele kroppen ved høj intensitet, siger personlig træner Anna Bogdanova. Og den lille topmave kan du slippe af med ved at trække vejret rigtigt.



Eksperten

★ **NAVN:** Anna Bogdanova er personlig træner, coach, sundhedsskribent og specialist i effektive kroppsforvandlinger.
★ **BØGER:** „Skyhøj forbrænding” og den helt nye „Veldrejet”. Se mere på annabogdanova.dk.

NR. 02 TRÆN MED HØJ SPÆNDING I KORT TID

For at opnå de mest effektive resultater skal du træne med fuld spænding i kort tid. Muskelfibrene skal nemlig trække sig hårdt sammen for at styrke musklerne – og den virkning kommer ikke ved, at du bare ligger og pumper mavebøjninger i superhurtigt tempo. Maven er ikke lavet til at træne udholdenhed, men til at stabilisere pludselige bevægelser. Det giver både en stram mave og en stram talje.

SÅDAN GØR DU: Start f.eks. med powerplanken, hvor du spænder alt, hvad du kan i mave, ryg, baller og arme. Hold spændingen op til 30 sekunder – de fleste kan ikke klare længere end 10 sekunder i starten.

NR. 01 TRÆN ALLE MUSKLER SAMTIDIG

I stedet for at lave øvelser for de lige og de skrå mavemuskler hver for sig skal du hellere lave helkropsøvelser, hvor du holder igen med hele korsettet. Du har meget stærkere kræfter i gang, når du skal modstå træk, der hiver i dig og sørger for at holde kroppen stille. Det er effektiv træning for mavemusklene, som strammer maven ind og giver markerede muskler.

SÅDAN GØR DU: Prøv f.eks. øvelsen renegade row, hvor du står i en planke og løfter en kettlebell med den ene arm eller det ene ben samtidig. Kroppen vil gerne dreje, så du skal bruge kræfterne på at holde den stille. Eller lav squats, mens du holder en kettlebell i den ene arm, så du holder igen med hele korsettet, når du går ned og op.



NR. 03 POWERVEJRTRÆKNING TAGER TOPMAVEN

Brug din vejtrækning til at få fat i alle muskelgrupper, powervejrtrækningen skaber et tryk i bughulen, der aktiverer mavemuskler, mellemgulv og bækkenbund meget effektivt. Hvis du er frustreret over, at du ikke kan smide den sidste topmave, kan det skyldes, at du ikke får fat i alle mavemusklene. Faktisk kan din talje blive 8-10 cm mindre, hvis du lærer at få fat i hele kernemuskulaturen.

SÅDAN GØR DU: Lær powervejrtrækning ved at lægge dig med en bog på maven og på brystet. Træk vejret ind, og pust stille ud, uden at bøjerne løfter sig, så du trækker vejret 360 grader rundt om rygsøjlen. Når du har styr på vejtrækningen, kan du begynde at bruge den stående, imens du laver øvelser.

De 3 største myter om flad mave

1. JO FLERE GENTAGELSER, JO FLADERE MAVEN

FUP! Det har ingen virkning at træne mave med rigtig mange gentagelser – det giver ikke andet end nakkevid.

2. DU SKAL TRÆNE HVER MUSKELGRUPPE ISOLERET

FUP! Mange tror, at de skal træne først lige mavemuskler, så skrå mavemuskler, men det er meget mere effektivt, når du træner hele kroppen på én gang.

3. SIXPACK ER LIG MED FLAD MAVEN

FUP! Du får ikke flad mave ved kun at træne lige mavemuskler. Du skal have fat i hele kernen. Lige mavemuskler, skrå mavemuskler, mellemgulv og bækkenbund.