



Flat mage

Fettet rundt midjen påvirker både selvbildet og helse. Hvordan blir du kvitt det?

Fett som legger seg rundt magen kan øke risikoen for diabetes og hjerte-karsykdommer.

Her er noen tips for hvordan en kan kvitte seg med "bilingene".

1. Bruk hele kroppen når du trener

Mange tar utallige situps uten å merke forskjell. Når en skal bygge muskler i magen, er det best å ikke isolere, men bruke hele kroppen.

Det er imidlertid viktig å gjøre øvelsene riktig og å holde "stempel".

Stempel kan du trene deg på hjemme: Legg deg på ryggen med bøyde ben. Korsryggen vil da normalt forme en liten svai. Press korsryggen i gulvet og trekk samtidig magen inn. Tenk at navlen skal suges inn mot ryggspylen.

Stempel blir brukt i flere ulike øvelser som blir utført både stående, liggende og sittende. For nybegynnere vil det imidlertid være best å bli kjent med stempel ved å gjøre øvelsen nevnt ovenfor.

Etter hvert kan du prøve deg på disse to:

Planken

Knél ned på gulvet. Bøy deg fram og sett albuene i bakken med passe avstand (omtrent som avstanden mellom skuldrene dine). Strekk beina ut bak og hev deg på tærne. Sett stempel og sørg for at kroppen former en rett linje. Rumpa skal ikke stikke opp og ryggen skal ikke bue ned. Hold stillingen i ti sekunder. Etter hvert som du blir sterkere kan du øke tiden.

Hev og senk beina

Legg deg på ryggen. Krum overkroppen og putt hendene bak hodet. Løft opp beina med knærne bøyd i 90 grader. Senk beina rolig ned mot gulvet. Hold den samme vinkelen i knærne. Press hoftene og korsryggen i gulvet ved å sette stempel.

Er det tungt kan du prøve å ta en fot om gangen. Er det lett kan du prøve å gjøre øvelsen med strake bein. Husk stempel.

2. Ha en flott holdning

Prøv å være oppmerksom på holdning og stabilitet i mage og rygg til en hver tid.

Husk at en slapp holdning kan få magen til å "bule" ut. Rett deg opp, senk skuldrene og åpne brystet. Sett stempel ved å suge navlen inn mot ryggsøylen.

Slik styrker du ikke bare mage og rygg - du ser også slankere og mer selvsikker ut med en gang.

3. Spis sunt og vær aktiv

En person med ekstra fett rundt midjen kan ha sterke magemuskler. De er bare ikke synlige.

For å få dem fram er en nødt til å spise mindre og bevege seg mer. Du er nødt til å forbrenne flere kalorier enn du tar inn for å redusere kroppsfett.

Gå gjennom egne matvaner. Styr unna tomme kalorier og få i deg mer grønt og grovt. Spis flere måltider til dagen, men mindre porsjoner.

Prøv også å sette av en halvtime hver dag til fysisk aktivitet.

4. Vær realistisk

Det finnes ingen mirakelprogram som kan gi deg en flat mage over natten. Det trengs planlegging og trofast oppfølging av øvelser og tiltak.

Noen mennesker er også arvelig utsatt for magefett. Til og med veldig slanke personer kan ha problemer med å bli kvitt bilringer på grunn av genetiske faktorer som tviholder på fett.

Vær klar over at du kanskje ikke har arvet en kropp som har lett for å anlegge synlig magemuskulatur. Men det er ingen grunn til å slenge seg på sofaen og gi opp. Da skjer det i alle fall ingenting.

Sunt kosthold og regelmessig mosjon gir utvilsomt gunstige helsefordeler for alle – uansett kroppsform.

Kilde: Web MD