

## 9 MAVEØVELSER – der

DET SKAL DU BRUGE: Et håndklæde En bænk Evt. håndvægte/vægtskiver Evt. træningsmåtte

Opvarmning og udstrækning: Det er vigtigt at varme op, så du får maksimalt ud af din træning og undgår skader. Varm op inden hver maveøvelse med 5-10 langsomme gentagelser af hver øvelse, så du har en fornemmelse af teknikken. Efter træningen er det også vigtigt, at du sørger for at strække de muskler ud, som du netop har trænet.

### 1 + 2 • Crunches med og uden støtte

Startposition, øvelse 1: Lig på gulvet med fødderne tæt sammen og let bøjede knæ. Fodsålerne skal være i gulvet. Spænd mave og bækkenbund. Tag fat i håndklædet, og hold det bag hovedet, så dine hænder er ud for dine ører. Kig fremad og nedad ved at presse din hage ned mod brystet.

Bevægelse, øvelse 2: Spænd maven, og løft overkrop-

pen, så højt du kan. Sænk overkroppen til startposition hvirvel for hvirvel. Hold igen på tilbagevejen, og gentag øvelsen, inden skulderbladene rammer gulvet.

For nemt? Drop håndklædet, og

hold en vægtskive på brystet.

Startposition + bevægelse, øvelse 2:



### 4 • Tjener-sitdowns

Startposition: Sid med ret ryg med fødderne i hoftebreddes afstand, let bøjede knæ og tæerne pegende opad. Tag håndklædet, og stræk armen op mod loftet. Kig fremad. Spænd mave og bækkenbund. Bevægelse: Sænk overkroppen ved hjælp af mavemusklernerne. Armen med håndklædet skal

pege op mod loftet hele tiden. Rund ryggen, mens du langsomt sænker overkroppen hvirvel for hvirvel. Lav de gentagelser, du skal, og gentag så med håndklædet i den anden arm.

For nemt? Byt håndklædet ud med en vægtskive/håndvægt.



### 3 • Flexkniv

Startposition: Lig på gulvet med let bøjede ben. Tag fat om håndklædet med begge hænder, og stræk armene op over hovedet. Kig op i loftet. Spænd mave og bækkenbund.

Bevægelse: Løft overkrop, arme og venstre ben samtidigt,

til dine hænder og underben mødes. Sænk kroppen, og hold igen på tilbage-vejen. Gentag med modsatte ben.

For nemt? Byt håndklædet ud med en vægtskive/håndvægt.



### 5 • Mavetwist

Startposition: Sid på gulvet med bøjede knæ. Læn dig lidt tilbage, og rund ryggen. Tag fat om håndklædet med begge hænder i skulderbreddes afstand. Stræk armene ud foran dig.

Bevægelse: Spænd maven, og

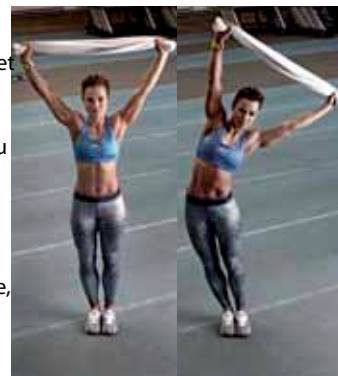
løft fødderne fra gulvet 5-10 cm. Før håndklædet ud til venstre med strakte arme, og før samtidig ben og fødder ud til modsat side. Lad dit blik følge med håndklædet. Gentag øvelsen til modsat side.



### 6 • Træet

Startposition: Stå oprejst med ret ryg og samlede fødder. Tag fat i hver sin ende af håndklædet, og løft armene, så du føler, at du forlænger kroppen.

Bevægelse: Spænd kroppen. Før dine arme og overkrop ud til venstre side, mens hoften føres ud til højre side. Gå tilbage, og gentag til modsat side. For nemt? Skift håndklædet ud med en vægtskive/håndvægt.



giver dig

# SIXPACK

## 7 • Hoftetwist

**Startposition:** Læg dig på gulvet med bøjede knæ, cirka 90 grader. Placer armene langs kroppen.

**Bevægelse:** Spænd din mave og bækkenbund. Pres armene

ned i gulvet, og løft hoften. Twist med hoften ude til den ene side, så meget du kan. Skift til den anden side, når det begynder at stramme i maven. Gentag til modsatte side.



## 8 • Bænkstræk

**Startposition:** Læg dig på bænken på ryggen og med let bøjede ben. Tag fat om håndklædet med begge hænder, og kryb sammen med arme og ben. Spænd mave og bækkenbund.

**Bevægelse:** Stræk armene bagud, samtidig med at du strækker det ene ben. Gå tilbage til startpositionen, og hold igen på tilbagevejen. Gentag med det modsatte ben.



Du skal være totalt udmattet  
Træn alle maveøvelser til absolut udmattelse.  
Har du overskud, når du er færdig med dine sæt, så lav flere gentagelser, eller hold øvelserne i længere tid.

## 9 • Planke-mix

**Startposition:** Læg dig på maven på gulvet med blikket ned i gulvet. Placer dine hænder lige under dine skuldre. Stil dig op på tæerne, og hold ryggen i en ret linje fra hoved til fødder. Spænd i hele kroppen, og

ning. **Bevægelse:** Stræk armene. Løft den ene arm strakt mod loftet, samtidig med at du drejer kroppen, så du nu står med siden til med udstrakt krop og med en god holdning. Den anden arm skal være placeret under skulderen som støtte. Kig lige frem. Arbejd dig langsomt tilbage til startpositionen, og byt side. Hold hver position fra 30 til 60 sekunder – og gerne længere. Ingen gentagelser!

tænk på at have en god hold-

