



## Drop mavetræningen og få sixpack – 4 simple trin du skal følge.

Denne guide er skrevet på vejne af alle andre muskelgrupper end maven.

Mavemusklerne modtager alt for meget opmærksomhed. Så er det slået fast!

Det er især unge drenge (13-20 år), som drømmer om den såkaldte sixpack og de vil gå meget langt for at opnå den. I mine øjne er det en skam. Det er en skam fordi mavemusklerne faktisk er én af de større muskelgrupper, som egentlig ikke kræver meget opmærksomhed i jagten på en bedre fysik. Det er dog ikke et spørgsmål om hvad jeg synes, men hvad mine læsere ønsker og derfor har jeg valgt at oprette denne 5-trins guide til dig som drømmer om at få en sixpack hurtigst muligt.

Du skal dog vide, at guiden er lavet ud fra min subjektive holdning til mavemuskler og hvordan du bør træne dem. Du vil derfor muligvis finde guiden en smule kontroversiel i forhold til de gængse mavetræningsråd, men jeg er meget tæt på at kunne give resultat-garanti, med en deadline på cirka 3 måneder. Det vil kræve tid og disciplin, men det vil alt sammen betale sig af.

Guiden er primært skrevet til begyndere, som endnu ikke har dannet et muskelmasse- eller styrkemæssigt fundament.

### ***1) Intet fundament – Ingen mavetræning.***

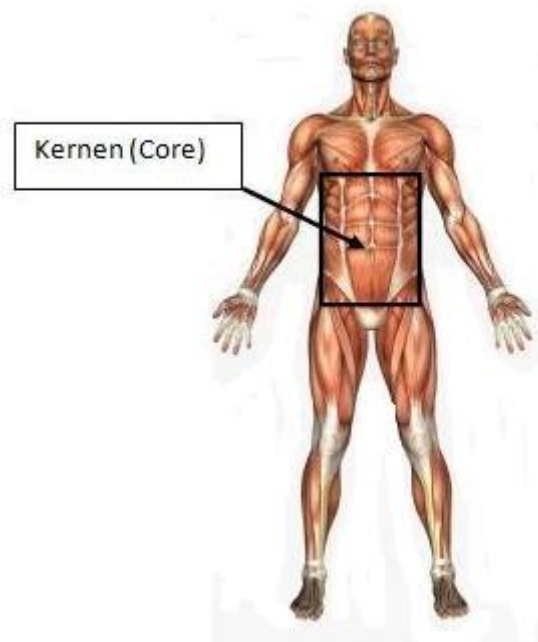
For alle nybegyndere med ønsket om at udvikle deres fysik, vil jeg anbefale et program, hvor hele kroppen trænes igennem 3 gange ugentligt. Programmet skal bestå af flerleds/basisøvelser med rigtig god teknik og fuld bevægelse.

Når du træner et fullbodyprogram og presser din krop til grænsen i store øvelser som Squat, Deadlift, Bent-over Row osv, vil du opnå en helt unik indirekte stimulering af dine mavemuskler. Øvelserne er meget krævende og da kroppens kerne/fundament er maveregionen, kommer dine mavemuskler på hårdt arbejde for hver eneste gentagelse, fordi kernen har en masse vigtige opgaver i den slags øvelser: holde kroppens gode holdning, undgå knæk i lænden osv.

Derfor er det overordnede råd i trin-1 af denne guide, at træne hele kroppen via basisøvelser, som stiller strenge krav til hele din krop og specielt din mavemuskulatur.

Det er først når dit fundament er i orden, at du kan begynde at koncentrere dig om mere isolerede øvelser til dine mavemuskler.

Du kan finde et simpelt, men godt fullbody program [her](#).



## **2) Når du har opbygget et godt fundament, må du tilføje én maveøvelse.**

Hvis du har trænet gode tunge basisøvelser i 2-3 måneder, vil du nu sidde med et forholdsvis godt fundament, som du selvfølgelig har lyst til at bygge videre på. Du har forhåbentlig nu indset at mavemuskulaturen og mavespecifikke øvelser, modtager alt for meget opmærksomhed og at det er mere spændende at træne kroppen som en helhed. Jeg vil også gerne vædde med at dine mavemusklere faktisk er vokset en del, uden en eneste isolationsøvelse, har jeg ret?

Hvis du kan svare ja på ovenstående, har du fortjent én øvelse som træner mavemusklerne isoleret. Som du nok ved, så findes der hundredevis af forskellige maveøvelser derude. Det kan være svært at sortere de gode fra de dårlige, hvilket jeg faktisk også har svært ved til tider. Derfor er det nødvendigt at opstille nogle krav til vores kommende øvelse:

- Den skal isolere mavemusklerne.
- Udover kun at træne mavemusklerne isoleret, skal den være med til at styrke hele din core.
- Det skal være en øvelse, hvormed det er muligt at skabe en progression.
- Den skal ikke være særlig tidskrævende.

Mit valg i denne guide er faldet på øvelsen *Evil Wheel*. Visuel instruktion til øvelsen kan findes [her](#).

Personen i instruktionsvideoen er i god form og har en rigtig god styrke i øvelsen. Du vil som begynder ikke være i stand til at køre så langt ned som ham og du vil i de fleste tilfælde ikke kunne klare mere end 1-3 gentagelser. Du vil nok også opleve at din styrke dikterer at du starter med at træne øvelsen siddende på dine knæ. Problemet er dog at hvis du vil lære at køre øvelsen stående, så bliver du nødt til at øve dig stående. Jeg vil foreslå at du tilføjer 5-10 minutters Evil Wheel træning til dit nuværende træningsprogram på følgende måde:

2 sæt stående, hvor du øver dig i teknikken og stræber efter én fuld gentagelse.

5 sæt x 5 gentagelser på knæ, hvor du igen stræber efter fuld bevægelse.

I takt med at du lærer øvelsen og bliver stærkere, skal du køre flere sæt og flere gentagelser stående, hvor du til sidst skal ende med udelukkende at køre den stående, fordi det simpelthen er blevet for nemt når du sidder på dine knæ.

I instruktionsvideoen bruger han et Ab-Wheel, som er lavet til formålet. Hvis du ikke har sådan et til rådighed, kan du sagtens bruge en stang eller to håndvægte i stedet. Hvis du vil bruge håndvægte, skal du spænde små 1,25kg eller 2,5kg skiver på hver side af begge håndvægte, sådan at de kan rulle hen ad jorden. Det er ret simpelt og fungerer egentlig ligeså godt, udover at du nu har to arme at holde styr på, hvor du med et ab-wheel kun skal koncentrere dig om selve hjulet.

Held og lykke med øvelsen. Den kræver hårdt arbejde, men det vil betale sig af i form af et stenhårdt vaskebræt.

### **3) Ret ryggen og få en fladere mave.**

Der kan være mange grunde til at din mave ikke er flad, men en af de vigtigste grunde kan meget vel være din kropsholdning.

En artikel skrevet af Anders Nedergaard gjorde mig særligt opmærksom på problemet.

Hvis du på dit arbejde, derhjemme eller i skolen, sidder ned i 8 timer om dagen med en dårlig holdning, så vil det før eller senere gå udover din maveform. En foroverbøjet og krum kropsholdning skaber en forholdsvist kort mellemrum mellem dine ribben og din hofte. Det er i det lille mellemrum at dine indvolde skal være og hvis der ikke er plads nok i højden, så vil der bliver skabt plads i bredden, hvilket i værste fald vil resultere i en udskudt og bulet mave. Noget du selvfølgelig ikke ønsker.

Derfor: start med at arbejde på din kropsholdning i dag. Hold en sund rygstilling igennem hele dagen og du vil få en flot og flad mave, hvor dine mavemuskler kan komme til sin ret.

### **4) Ingen six-pack uden lav fedtprocent.**

For at du skal få succes med din træning er din kost altafgørende. Du ved det sikkert allerede, men jeg kan ganske enkelt ikke sige det nok. Du kan vinke farvel til dit ønske om en flottere fysik, hvis du ikke har tænkt dig at spise rigtigt.

Jeg har skrevet om kost rigtig mange gange på Fitness Blog og derfor vil jeg ikke bruge tid på det i den her guide. Jeg vil istedet bruge tid på, at forklare dig hvilke ting du skal have styr på, hvis din six-pack skal på plads.

Når du nu har trænet det her gode basisprogram, med målet om at opbygge dit fundament, både muskelmasse- og styrkemæssigt, så går jeg ud fra at du også har spist rigtigt og rigeligt, fordi du ved det kræver et energioverskud at opbygge muskelmasse – at du bevidst har tilført din krop et overskud af energi, som kan bruges til at opbygge muskelvæv.

Vi reagere alle forskelligt på et energioverskud - Nogle har evnen til at undgå fedtlagring, mens andre er mindre heldige. Du skal vurdere din egen fedtprocent og afgøre om du er tilfreds.

Det er din fedtprocent som afgør hvor synlige og derfor markerede dine mavemuskler fremstår, og alle andre muskler for den sags skyld.

Hvis du mener din fedtprocent er for høj og hvis du derfor gerne vil sænke den, så kræver det en omlægning af din kost. Du skal stadig spise godt og rent, men du skal nu ikke længere tilføre din krop et energioverskud. For at tabe dig skal du forbrænde mere energi end du indtager gennem dagen. Meningen med det er at vi skal tvinge din krop til at tømme dine fedtceller og bruge energien derfra, mens din gode proteinrige kost sørger for at vi vedligeholder din muskelmasse. En udtømning af fedtceller og vedligeholdelse af muskelmasse, vil i sidste ende resultere i en muskuløs, slank og super markeret krop, hvor dine mavemuskler virkelig vil fremstå godt.

Pointen med trin-4 er at du skal forstå hvilken betydning din kost har for dine træningsresultater, og bruge denne viden til at opnå de resultater du ønsker.

***Afrunding: jeg håber denne guide har lært dig:***

At du skal stoppe med at være så optaget af din mave og udvide din horisont til hele din krop. Jeg siger det for sidste gang og nu skal det sidde fast: Træn HELE kroppen og glem alt om popsangere med sixpack og tændstikarme. Rigtige mænd squatter og dødløfter - Sixpacken kommer som en lille ydmyg bonus. Du ville jo heller aldrig begynde at bygge et badeværelse op, hvis fundamentet på resten af huset ikke var færdigt.

Som du nok ved har jeg på [Fitness Blog](#), skrevet en masse artikler gennem tiden, som stensikkert kan hjælpe dig mod bedre resultater med din træning. Du er altid meget velkommen til at komme forbi og læse et par artikler.

God læselyst og rigtig god træning!

Lasse Kjær.