

Hej då, degmage! PLATT MAGE MED PLANKTRICKET

Plattare mage till sommaren, någon? "Du kommer att känna skillnad snabbt", lovar PT:n och fembarnsmamman **Olga Rönnberg**, som tagit fram en effektiv 20-minutersmetod för oss mammor med degmage.

av Olga Rönnberg foto Pär Olsson



OLGA RÖNNBERG, 37, är personlig tränare, driver företaget Mamma Fitness och är mamas egen tränings-expert. Hon är gift med **Håkan**, och mamma till **Patricia**, 17, **Vera**, 11, **Joel**, 10, och **Anna** och **Emma**, 6 månader. Dessutom är hon bonusmamma till **Nicole**, 21, och **Josefin**, 15.

... och så här ser hon ut i dag.

GENOM ÅREN har jag träffat hundratals mammor, både som personlig tränare och som instruktör för mina egna mammaklasser. De flesta nyblivna mammor frågar två saker: Hur får jag min mage platt igen, och hur får jag min rumpa tillbaka?

Därför ska jag nu visa dig, steg för steg, hur du på allra bästa sätt tränar upp din mage igen efter graviditet och förlossning. Visst krävs det lite tid och tålamod för att återställa bålstyrkan men du kommer känna skillnaden ganska snabbt, det garanterar jag dig.

Innan vi sätter igång vill jag bara göra en sak klar – alla som varit gravida har fått delad magmuskulatur. Det är inget man kan undvika. Redan runt vecka 22 sker delningen, barnet måste ju få plats. Det som händer är att senan som håller ihop sexpacken töjs ut. Men inte bara det, de djupa magmusklerna töjs också ut. Du saknar stödet från dessa muskler under resten av graviditeten och det är därför man ofta får ont i ryggen som gravid.

Tyngdpunkten förskjuts, bäckenet tappar framåt och svanken blir större. Denna svank blir oftast kvar även efter förlossningen och många mammor kommer aldrig ur denna position. Detta kan bidra till att magen ser ännu större ut.

Hur gör man då om man tröttnat på bullmagen? Svaret är inte crunches och situps. De övningarna träffar helt fel muskler. De som ska tränas är istället de som ligger under, de djupa magmusklerna. Så glöm sexpacken ett tag, nu ska bålstyrkan tränas upp!

BÖRJA LUGNT

När du landat med bebisen och det nya livet och känner dig redo och sugen, börja lugnt med att hitta musklerna och lära känna kroppen på nytt:

1. JOBBA MED BÄCKENET. Försök dra in "svansen" mellan benen eller skopa in magen och spänn rumpen samtidigt – känner du att du fick kontakt med magmusklerna? Gör denna övning dagligen, var du än är – i kön på Ica, på bussen eller ute på barnvagnspromenad.

2. SATSA PÅ ANDNINGSÖVNINGAR och börja så fort som möjligt efter förlossningen. Då väcker du magmusklerna till liv. Genom att andas aktiverar du de rätta musklerna från början.

3. FÖR ATT HITTA RÄTT ANDNING, sitt upprätt, placera händerna på buken. Andas in – låt magen "växa" utåt så mycket som möjligt, tänk "ballong". Andas ut – låt luften gå ur ballongen och känn hur naveln åker inåt mot rygggraden. Stanna där och försök andas som vanligt. Gör fem "andas in – andas ut" och återgå till startpositionen. Upprepa 5 gånger. För att få rutin på detta, gör övningen varje gång du ammar eller matar barnet.

BEMÄSTRA PLANKAN

Efter 2–3 veckor har du börjat hitta tillbaka till magmusklerna och svancar inte lika mycket. Det ökar dina chanser att lyckas med nästa steg – statiska magövningar, så kallade plankor. Här är ett urval plankor i olika svårighetsgrad. Tufft i början, visst, men oj vilken effekt de har.

SÅ GÖR DU EN PLANKA:

- ▶ Testa med att stå på knäna först. Börja med att stå i 30 sekunder, vila i 30 sekunder. Gör detta 3 gånger. Öka tiden allt eftersom till 45 sekunder och slutligen 1 minut.
- ▶ När du klarar av att stå 3 x 1 minut, gå vidare till svårare plankor och gör som du gjorde i början – stå i 30 sekunder, 45 och 1 minut.
- ▶ Välj 2–3 av dessa plankor och gör dem både morgon och kväll. Det kommer inte att ta mer än 20 minuter totalt!

PLANKA A

Ställ dig på knäna, placera armbågarna strax under axlarna. Undvik att svanka – dra in "svansen". Sänk rumpen så överkroppen bildar en planka.



PLANKA A1:

Samma startposition som i Planka A men stå nu på tå. Ju bredare det är mellan tårna desto lättare blir det.

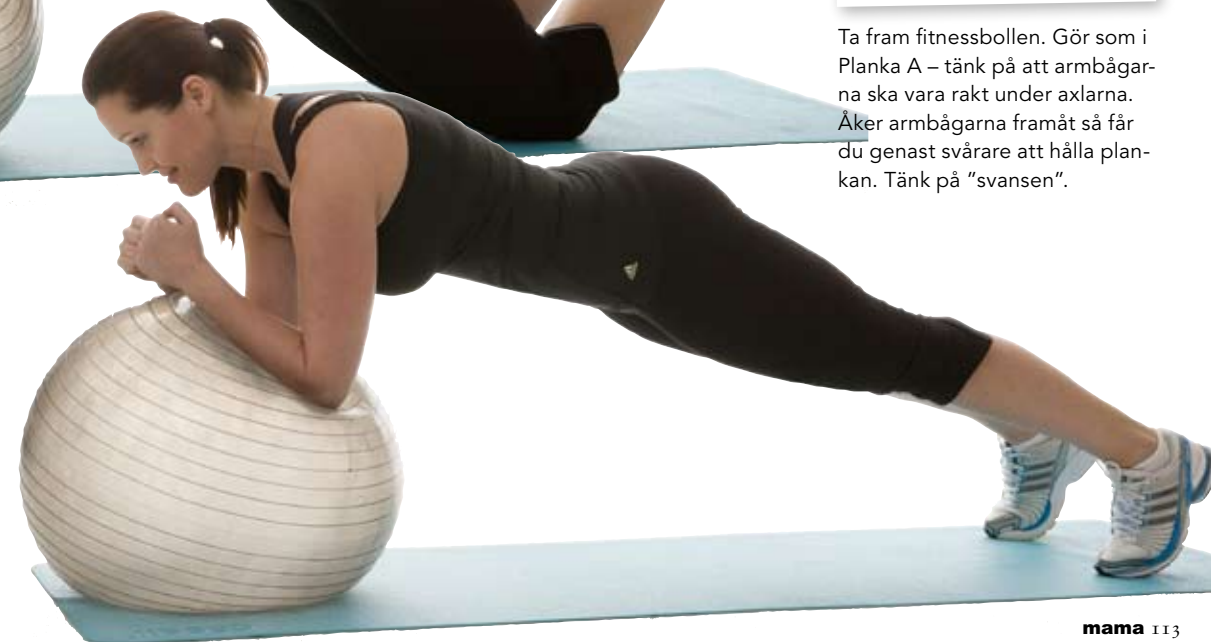


PLANKA B

Ta fram fitnessbollen. Gör som i Planka A – tänk på att armbågarna ska vara rakt under axlarna. Åker armbågarna framåt så får du genast svårare att hålla plankan. Tänk på "svansen".

PLANKA B1:

Samma som planka B men stå på tå.



forts.

”SITUPS TRÄNAR FEL MUSKLER”

PLANKA C

Lägg dig på sidan och placera armbågen rakt under axeln för att undvika belastning på axeln. Se till att axelleden, höftleden och knäleden bygger en rak linje – nu står du rätt. Lyft upp rumpen och stå kvar. Om det gör ont i knäet, sträck ut översta benet. För att avlasta nacken, titta neråt mot golvet.

EXTRATIPS FRÅN OLGA:

- Kombinera gärna plankorna med annan träning, framför allt fettförbrännande aktiviteter som barnvagnspromenader i snabbt tempo, jogging och cykling.
- Även maten spelar stor roll för hur bra du lyckas med projekt ”platt mage”. **Undvik:** Kolsyrade drycker, socker (som ger svullen mage på grund av jäsningsprocessen), kål och bönor (som ger gaser på grund av högt fiberinnehåll).
- Titta gärna in på min blogg på mama.nu, där finns fler övningar som hjälper dig hitta magformen igen.



PLANKA C1:

Samma som planka C men stå på tå.
Fotleden ska vara i linje med axelleden,
höftleden och knäleden.



forts.

”VISST ÄR DET TUFFT I BÖRJAN – MEN OJ, VILKEN EFFEKT!”

PLANKA D

Lägg dig på fitnessbollen och ”promenera” framåt på händerna. Ju längre framåt du hamnar desto svårare blir det. Försök hitta ett läge där du kan stå i 30 sekunder. Tänk på ”svansen” och svanka inte.

