

STARKA FORMER

OLGA RÖNNBERG

**MAGE
OCH RUMPA**

FITNESSFÖRLAGET • FOTO ANDREAS LUNDBERG

Av Olga Rönnberg har tidigare utgivits:
Träning för nyblivna mammor (2013)
Styrka för kvinnor (2014)
Träningsdagbok & Kostdagbok (2015)

**Om du vill veta mer eller boka mig som personlig tränare online,
besök min hemsida www.mammafitness.se**

 **fitnessförlaget**
– en del av Bonnier Fakta

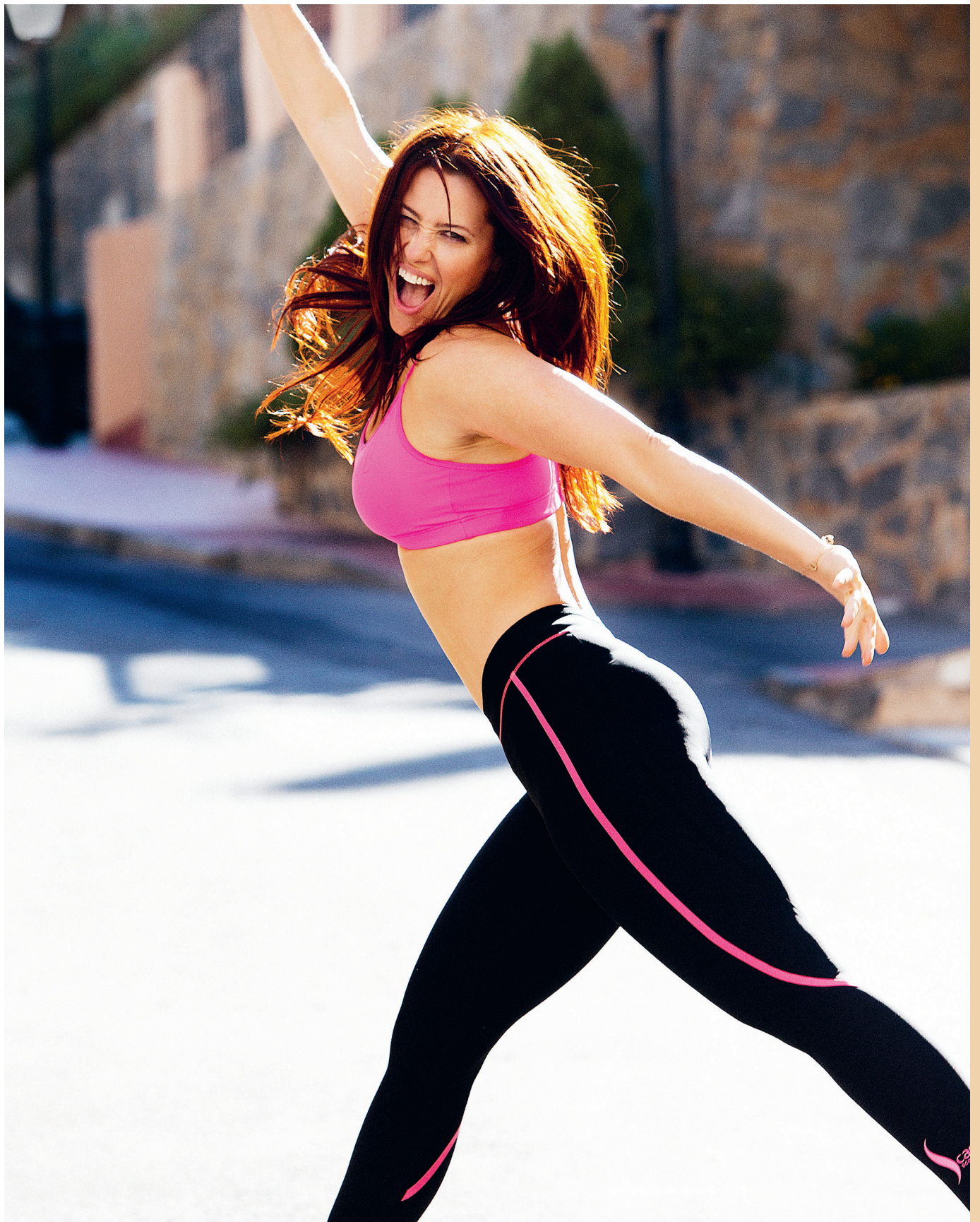
Fitnessförlaget
Box 3159, 103 63 Stockholm

Text © Olga Rönnberg 2016
Foto © Andreas Lundberg
Grafiska element samt illustration på sidan 20 © Shutterstock
Grafisk form Anders Timrén
Redaktör Linnéa von Zweigbergk
Repro Italgraf Media
Tryckt hos Livonia Print, Lettland 2016
ISBN 978-91-7363-077-1



INNEHÅLL

| | |
|-----|--|
| 7 | BEHÖVS DET EN HEL BOK OM MAG- OCH RUMPTRÄNING? |
| 8 | INTRODUKTION |
| 16 | MAGE OCH RUMPA |
| 22 | KOST |
| 34 | INNAN DU STARTAR |
| 55 | ÖVNINGAR |
| 71 | – STEG 1 • AKTIVERA |
| 87 | – STEG 2 • STÄRK |
| 101 | – STEG 3 • UNDERHÅLL |
| 116 | TRÄNINGSPROGRAM |
| 122 | TILL SIST |
| 126 | TACK |
| 128 | REFERENSER |



STARKA FORMER

BEHÖVS DET EN HEL BOK OM MAG- OCH RUMPTRÄNING?

Skrivs det inte tillräckligt mycket om hur man ska få platt mage och stark rumpa i alla tidningar? Ja, det skrivs en hel del, på gott och ont. Problemet är att allt som står i tidningarna inte alltid är korrekt eller ens effektivt.

Kanske är du också trött på att läsa om "Så här tappar du fem kilo på en vecka" eller "Så här plattar du till din mage med dessa tre övningar". Budskapet är åt mindre, väg mindre, krymp. Mentalt tröttsamt ... Denna bok kommer istället att handla om att växa, bli starkare, äta och forma om. Jag är ute efter att du ska känna dig mer, inte mindre.

Fenomenet "försvunnen" rumpa har jag kommit i kontakt med efter mina egna fyra graviditeter och det är just rumpan och magen många kvinnor vill åtgärda först när de kommer till mig för att få hjälp med sin fysik.

Jag började gräva mer och mer om just dessa två kroppsdelar. Och ju mer jag grävde desto mer förstod jag att det inte bara är att göra knäböj efter knäböj för att få resultat.

Hur ska man träna då?

I den här boken hittar du många svar: hur dessa muskler fungerar, hur man ska träna effektivt och hur man ska äta för att få bästa möjliga resultat. Just det, äta – inga resultat utan det! Man kan träna hur mycket som helst men om man inte sköter kosten så kan man kyssa sina resultat adjö. Du som känner mig vet att jag inte gillar att träna för att träna, utan jag vill träna för att få resultat. Att träna utan syfte och mål är slöseri med tid. Följ träningsprogrammen i den här boken och jag lovar att om ditt mål är att få en stark kropp med snygga former så är det här en bok för dig!

Olga Rönnberg

KAPITEL 1

INTRODUKTION



»DET FINNS INGA
SHORTCUTS, LÅT OSS
KOMMA ÖVERENS
OM DET REDAN NU.«

Vi kvinnor är bra på att jämföra oss med varandra. Problemet är att vi alltid förlorar, det är alltid 1–0 till den andras fördel. Det är lätt att bli självblind för sina egna framsteg.

Fokusera istället på vad du vill ha. Hur ser din drömrumpa och drömmage ut? Platt mage? Rutor? Rund rumpa utan häng? Kom igen, fram med det! Det är inte skamligt med ett så pass ”ytligt” mål. Och ytligt ... Vad är det? Sminka sig är ytligt, klippa sig är ytligt, köpa ett par nya skor är också ytligt. Ytligt är inte fel så länge du gillar det du ser i spegeln och trivs med dig själv. Hellre det än att alltid känna sig missnöjd och misslyckad. Så resonerar jag.

Jag utgår från att du vill ha en bättre fysik än du har idag, det är därför du håller denna bok i din hand. Du vill må bättre och du vill se bättre ut, du vill ha resultat. I den här boken kommer du att få veta mer om dina mag- och sätesmuskler, hur du får kontakt med dem, hur du ska sköta din kost samt få träningspass som är optimala för att få just mage och rumpa i form.

ANPASSA EFTER DIN LIVSSITUATION

Alla vill ha en välformad rumpa, platt mage, fin familj, ett snyggt hem och framgångsrik karriär. Men kom ihåg att det inte är meningen att du ska se ut som någon ouppnåelig fitnessmodell på Instagram – upp och kämpa för att bli ditt bästa jag!

Du måste vara realistisk i dina målsättningar. Dåligt samvete över missade pass är inget jag vill att du ska känna. Inget mer självsabotage för att straffa dig själv. Många tror att träningen ska upplevas så att det känns att man lever, annars får det vara. I mina ögon är det totalt fel. Problemet är att om man tränar med den intensiteten är det få som kan komma ikapp med sömnen och kosten för att lyckas hålla kroppen skadefri och slippa bränna ut sig efter en månad.

Hur ser ditt liv ut? Kanske har du hem och familj, ett jobb som kräver sitt och andra åtaganden. Då kan du inte träna tills du spy. Du måste ha en hållbar och långsiktig lösning.

Som exempel kan jag visa min situation: Jag har fem barn, varav ett med Downs syndrom, vilket innebär en massa extra åtgärder. Jag har ett företag med anställda att ta hand om. En hel del deadlines att passa. Ska jag sträva

efter att träna ihjäl mig eller ska jag sträva efter en jämnt fördelad träning som blir gjord under längre tid och som kommer att ge mig det jag vill ha?

Många slåss mot verkligheten och då kan det bli mycket svart eller vitt i träningen – perfekt eller ingenting alls. Mår man bättre av det? Nej, det gör man inte. Du måste hitta ett jämnare flöde, satsa långsiktigt utan att alla områden i ditt liv blir lidande. Anpassa efter ditt liv och låt träningen vara en del av det, och kanske inte alltid som första prioritet – det är väldigt få av oss som elitsatsar.

STRATEGIN FÖR HUR DU SKA TA DIG I MÅL

Jag ska ge dig ett upplägg som har fungerat för mig och mina kunder, tips och råd som jag har samlat under hela min tid som tränare. Detta upplägg har förändrat mitt eget liv, min egen fysik och mina kunders liv. Jag vill göra en bättre version av dig – det är vad jag vill åstadkomma med denna bok.

För att få rumpan du vill ha så måste du ”odla fram” den. Ingen ”toning” – den måste få växa, precis som vilken muskel som helst där du kämpar med att den ska bli större. Det är ingen skillnad mellan biceps, axeln eller rumpan, principen är densamma.

Har du sett tjejer som spelar beachvolley? Det de gör är att de aktiverar sitt säte varje gång de spelar sina matcher eller på sina träningar: utfall, hopp, knäböj, springa snabbt i sanden. Det är vad de gör. Och framförallt ofta. En välformad rumpa betyder att den tränas ofta, aktiveras kontinuerligt, att den är stark helt enkelt. Och stark blir den med hjälp av styrketräning – inte yoga eller maratonlöpning. Det är den snabbaste vägen, om vi nu ska prata om snabbt.

När det gäller magen, för att få den plattare och mer funktionell i vardagen eller när du tränar så behöver du följa vissa steg. Hoppas man över ett steg så kan det bli problem i framtida träningspass. Därför är det viktigt att du noga följer ordningen på stegen för att bygga upp styrkan på rätt sätt.

Gener är förstås ett kapitel för sig (som jag återkommer till senare i boken) men du kan ändå påverka en hel del på egen hand. Det är det som är så häftigt, själva processen är roligare än målet. Det låter kanske galet nu men du kommer att förstå det.

»LÄR DIG ATT HITTA
KONTAKTEN MED
MUSKELN DU TRÄNAR
INNAN DU ÖKAR
PÅ VIKTERNA.«

ATT TÄNKA PÅ VID MAG- OCH RUMPTRÄNING

Det finns några saker som kan vara bra att tänka på vid mag- och rumpträning. Eller egentligen i all styrketräning.

Teknik

Korrekt träningsteknik är basics när det gäller ett framgångsrikt träningsupplägg. Bra teknik ger snabbare resultat och minskar risken för skador. Tumregeln: tekniken går före intensiteten (vikten). Lär dig att hitta kontakten med muskeln du tränar innan du ökar på vikterna. Så fort du känner att andra muskler börjar ta över i övningen, backa och ta lättare vikter eller justera fötternas position. Varje repetition ska vara en kvalitativ repetition. Du ska känna muskeln du tränar.

Aktivera musklerna

Med tanke på att de flesta av oss sitter största delen av dagen har vi glömt hur sätet borde aktiveras på ett korrekt sätt och vi har svårt att ”hitta” musklerna när vi väl sätter igång med träningen. Det enklaste vore att uppmana om att stå mer och sitta mindre men det räcker ändå inte när det kommer till optimal träning. Börja därför varje träningspass med aktivering av sätesmusklerna – det kommer du att kunna läsa om senare i boken (se från sidan 37).

Se över övningsvalet

Knäböj och utfall är bra övningar, men de är inte utmanande nog för sätet då man kopplar till lårets framsida när man gör dem och de jobbar mer med sätets nedre del snarare än den övre. Återigen, vill du få större rumpa – gör renodlade rumpövningar. Även magen ska tränas enligt samma princip, vill du ha plattare och starkare mage så måste du träna den. (Följ bara träningsprogrammen från boken så löser det sig av sig själv.)

Träna tillräckligt frekvent

En dags träning ger ingen effekt, för att lägga på mer muskelmassa och former så måste du träna oftare. Vi pratar om minst tre dagar i veckan och då med specifik träning. Även resten av kroppen ska genomtränas.

Tillräcklig volym

Somliga gör för få övningar med för få set i varje övning. Kroppen vänjer sig snabbt vid samma belastning och volym så fundera över hur mycket du tränar. Det kan vara värt att se över både mängden övningar och antalet set och repetitioner du utför. Kvinnor har dessutom lite högre andel långsamma muskelfibrer och kan därför hantera mer volym än män. Även vårt hormon östrogen hjälper till här genom att reparera musklerna och minska muskelnedbrytningen. Du tål mer än du tror!

Tillräckligt tunga vikter

Fortfarande lever myten om att lätta vikter ger långa muskler. Men muskeln kan inte tränas till att bli lång, hur musklerna ser ut beror på våra gener. Var inte rädd för att lassa på med vikter! Genom att belasta med tyngre och tyngre vikter kommer du konstant att utveckla hela din kropp. När du är nöjd med hur mycket muskler du har kan du backa lite i träningen eller ändra träningsform.

Ät ordentligt

Banta inte ner dig, bryt inte ner de muskler du har. Bygg upp dig! För att göra det så måste du förstås träna, men också äta. Vill du ha former – maten är din kompis. Vill du ha resultat av ditt slit – maten är din kompis.

Att ständigt ligga på kaloriunderskott är fel väg att gå när det gäller styrketräning. Inget kan växa från ingenting.

»NÄR DU ÄR NÖJD MED HUR MYCKET MUSKLER
DU HAR KAN DU BACKA LITE I TRÄNINGEN
ELLER ÄNDRA TRÄNINGSFORM.«



STEG 1

AKTIVERA



SÄTE

STEG 1



SITTANDE MUSSLA

En av mina favoritövningar!

Trä på ett miniband ovanför knäna och sätt dig på en träningsbänk. Placera fötterna axelbrett och luta dig framåt.

För knäna utåt så mycket du kan och kom tillbaka.

• **Tänk på:** Se till att hitta spänningen i sätet och

att behålla kontakten med sätet i alla repetitioner. Tempot ska vara högt men du ska kunna ta ut rörelsen ordentligt.

TIPS

• För mer utmaning, trä på två minibands eller ett miniband med hårdare motstånd. Prova också att öppna, hålla i 5 sekunder och gå tillbaka.



STATISK MUSSLA

Trä på ett miniband ovanför knäna och sätt dig på bänken. Placera fötterna axelbrett och luta dig framåt.

För knäna utåt så mycket du kan och håll positionen i 10 sekunder. Öka till 20 sekunder efter några veckor.

• **Tänk på:** Hitta spänningen i sätet och behåll kontakten.

TIPS

• För mer utmaning, trä på två minibands eller ett miniband med hårdare motstånd.



GRODA

Trä på ett miniband ovanför knäna. Ställ dig på alla fyra utan att svanka, håll höftbrett avstånd mellan knäna. Knäna ska vara under höfterna och händerna under axlarna, näsan pekar mot golvet utan att du hänger i axlarna.

Gör ett knälyft åt sidan/snett bakåt, öppna höften så mycket du kan. Stanna i 1 sekund och kom tillbaka.

TIPS

- **En svårare variant:** Kom upp och gör 10 små knälyft i lyften, små pulseringar. Ytterligare ett sätt att tuffa till övningen: Kom upp och håll knäet uppe i 10 sekunder och kom ner igen.
- Undvik ha dubbla band då risken är stor här att du inte kan öppna höften maximalt.



STEG I SIDLED

Trä på ett miniband ovanför knäna. Sug in naveln och luta dig framåt. Gör stora steg i sidled.

• **Tänk på:** Tryck ifrån med motsatt fot, om du går åt vänster så tryck ifrån med höger fot. Ha hela tiden spänning i bandet och sätet.

TIPS

• **En svårare variant:** Trä på ett band till under knäna eller vid fotlederna.



BENRESNINGAR PÅ SIDA

Trä på ett miniband vid fotknölnarna. Ligg på sidan med rak arm utsträckt på golvet, kroppen ska vara helt rak. Flexa fötterna och spänn benet.

Lyft upp benet så högt du kan. Stanna till i 1 sekund och sänk benet igen.

• **Tänk på:** Se till att bandet inte blir för slapt när du sänker benet. Behåll spänningen i sätet.

TIPS

• Gör övningen svårare genom att komma upp och hålla benet i 10 sekunder i alla reps. För ännu tuffare kan du hålla i 30 sekunder. Två reps räcker.



MONSTER WALK

Trä på ett miniband vid fotknölnarna, sug in naveln och luta dig framåt. Ha så brett avstånd mellan fötterna du bara kan.

Gå ett steg framåt och följ efter med det andra benet. Var noga med att fötterna pekar framåt och inte åt sidan. Gå bakåt när du har gått fram alla steg.

TIPS

- Gör övningen svårare genom att använda dubbla band, ett band med hårdare motstånd eller sätta ett band till ovanför knäna.



SIDOPLANKA MED MUSSLA

Trä på ett miniband ovanför knäna och ställ dig i sidoplanka på knä. Placera armbågen under axeln och pressa höfterna lite framåt.

För det övre knäet upp mot taket och öppna höften utan att vrida kroppen mot taket. Gå ner igen till utgångsposition.