

**30 minutter
hver uke er nok**

Se hvor mye ringen
rokket ved Helle og Lenes
midjemål på bare 6 uker!

Få sving på formene





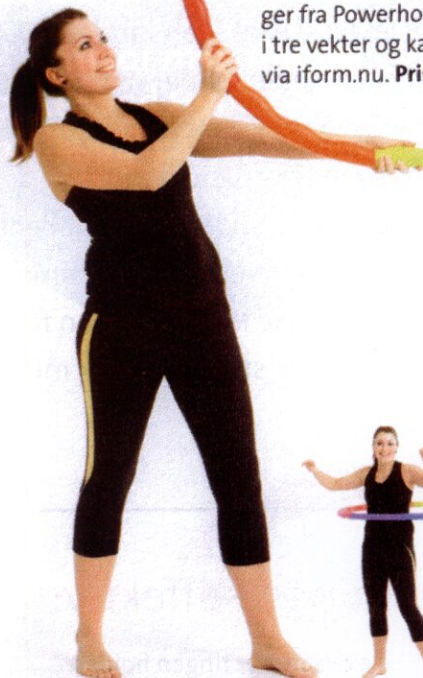
Elsket du også rockeringen da du var liten? Den gangen tenkte du neppe på at den fargeglade leken kunne gjøre underverker med kurvene dine, men det er nettopp det den gjør. Alle magens (og mange av ryggens) muskler blir satt i arbeid når du får den til å svinge. Og med de nye modellene, som er en del tyngre enn barndommens plastringer, er du ikke langt unna en flott, sterk og slank midje.

DERFOR

er rockeringen effektiv:

Den klassiske øvelsen, der ringen holdes i bevegelse rundt midjen, krever nøyaktig **koordinasjon** mellom alle kroppens muskler. Samtidig er du nødt til å holde et visst tempo, og det **forbrenner energi**. Ingen øvelser kan få fett til å smelte eksakt rundt livet og hoftene, men midjemålet kan bli betydelig mindre av at du rocker likevel. Svingningene **aktiverer og styrker de dyptliggende magemusklene**, som har en tendens til å bli slappe hvis du sitter mye stille. Gir du alt du har med ringen, er det **pulstrening** tilsvarende en jogge-/løpetur, powerwalking eller en step-/aerobic time på treningssenteret.





Den nye rockeringen

Den er polstret med gummi og er større og tyngre enn de gamle av plast for å trene kroppen mer effektivt. Vi har brukt Innersvingen rockeringer fra Powerhoop, som fås i tre vekter og kan bestilles via iform.nu. **Pris: Kr 500.**

OPPVARMING

■ Gjør 20 sidebøyninger, 10 til hver side. Deretter gjør du 10 sirkler først den ene og så den andre veien med hoftene, som om du har ringen rundt midjen. Spenn i bekkenbunnen og magen mens du gjør øvelsene, da får ryggen og bekkenet best mulig støtte.



UKE 1 + 2

■ **2 min:** Stå med føttene i skulderbreddeavstand, med ringen i midjehøyde. Sett den i sving, og hold den i gang ved å gjøre sirkelbevegelser med hoftene. Det krever litt øvelse, men du lærer det fort. Sving den veien du finner naturlig, så kan du senere prøve å svinge motsatt. Øv deg på å holde i gang ringen i to minutter sammenhengende. Mister du den, tar du den bare opp og fortsetter. Det gir god trening til du klarer å holde den i bevegelse hele tiden.

■ **4 min:** Varier mellom å svinge ringen fort og sakte rundt, og hold armene vekselvis vannrett og loddrett. Sørg for å utfordre deg selv hele tiden, slik at svetten renner.

Gjør øvelsene minst 3 x ukentlig.

UKE 3 + 4

■ **2 min:** Sving på vanlig måte, og hold i gang ringen i to minutter. Skift gjerne retning underveis, slik at du utfordrer deg selv og svinger motsatt av det som faller mest naturlig.

■ **6 min:** Skift mellom å svinge ringen fort og langsomt rundt. Varier armbevegelsene, slik at du veksler mellom å holde armene vannrett og loddrett over hodet. Sørg for å utfordre deg selv hele tiden, slik at du svetter skikkelig og får opp pulsen.

■ **1 min:** Turbovariant: Sving ringen rundt så fort du overhodet kan.

Gjør øvelsene minst 3 x ukentlig.

UKE 5 + 6

■ **2 min:** Sving på vanlig måte i to minutter. Skift retning underveis, og sving motsatt av det som faller mest naturlig.

■ **4 min:** Bytt på å svinge ringen fort og langsomt rundt. Varier armbevegelsene, slik at du veksler mellom å ha armene vannrette og over hodet. Sørg for å utfordre deg selv hele tiden, slik at du svetter og får opp pulsen.

■ **2 min:** Spaser rundt mens du holder ringen i bevegelse. Gå med langsomme skritt, slik at du klarer å holde kontrollen.

■ **1 min:** Turbovariant: Sving ringen så fort du bare kan.

Gjør øvelsene minst 4 x ukentlig.



÷ 4 CM



Helle: Det er morsomt å kombinere lek og trening

Fasit etter 6 uker

Midjemål start: 87 cm

Midjemål slutt: 83 cm

Resultat: - 4 cm

– Midjen er mer markert nå enn da jeg begynte. Jeg ser at jeg har fått mindre fett rundt livet, og sterkere magemuskler. Livvidden er redusert med fire centimeter, og det er et ganske godt resultat når jeg bare har brukt rockeringen. Jeg merker virkelig at denne treningsformen har effekt på magen, og spesielt midjen. Man kjenner hvordan musklene må strammes for å håndtere vekten av ringen. Det er utrolig lett å holde den i bevegelse rundt midjen, ettersom den veier 1,7 kilo og derfor er mye tyngre enn de tynne plastvariantene jeg brukte da jeg var liten. Men i begynnelsen gjorde det kjempevondt når jeg rocket – jeg fikk blåmerker i midjen! Det tok cirka to uker før de forsvant og magen hadde vennet seg til belastningen, men etter det kunne jeg holde på i en halvtime uten problemer. Det henger kanskje også sammen med at det var mer fett i starten, som det så ble mindre av etter hvert. En hel klesstørrelse! Bortsett fra de nevnte blåmerkene, har det vært kjempegøy å trene med rockeringen, ikke minst når vi var to. Jeg fant fram barnet i meg igjen, og tankene fløy tilbake til den gangen jeg lekte med rockeringen som liten. Det er et supert konsept å kombinere lek med trening, og det gjør det lettere å få trent magen.

Viktig: Rockeringen tar en del plass når du svinger den, så hold god avstand til tv-en og alt annet som kan velte eller gå i stykker hvis du trener i hjemme i stua.

÷ 5 CM



Lene: Mine "love handles" er blitt mye mindre

Fasit etter 6 uker

Midjemål start: 78 cm

Midjemål slutt: 73 cm

Resultat: - 5 cm

– Jeg kjenner kjempegodt at rockeringen har effekt på magemuskulene og ryggen. Andre mageøvelser føles ikke så harde lenger. Ringen har virkelig motivert meg til å ta turen til treningssenteret fordi jeg har fått mer energi og lyst til å få mer ut av det. Derfor begynte jeg å trene mer kondisjon underveis. Sammen med rockeringen har det ført til at både jeg og kjæresten har kommentert at "håndtakene" i sidene er blitt betydelig mindre. I starten gjorde treningen vondt, men det forsvant etter et par uker. Dessuten er det utrolig morsomt å rocke, særlig når du trener sammen med en annen. Du kommer i skikkelig godt lekehjør. Og så får du opp pulsen til de grader, spesielt når du gjør turboøvelsen.