

*«Glem BMI,
og badevekten
kan du hive en
gang for alle.»*

NED MED FETTPROSENTEN

*Fettprosenten din forteller deg hvor fit du er.
Vi forteller deg hvordan du får den ned.*

TEKST: MAREN HAUGETO FOTO: GETTY IMAGES OG COLOURBOX

Kropps fett og muskelmasse forteller mye om formen din.

MYTE 1: DU MÅ TA SITUPS FOR Å FÅ SLANK MAGE

Sannhet: Det finnes ikke noe sånt som lokal fettreduksjon eller punktforbrenning. Du blir altså ikke kvitt magefett av å gjøre mageøvelser. Fettforbrenning skjer ved høyintensiv aktivitet. Silende svette fra harde intervalløker er fett som gråter ... **Det er genene dine som bestemmer hvor på kroppen du lagrer mest fett.** Selv om det er fett på magen du vil bli kvitt, er du pent nødt til å gå veien om å redusere det totale kropps fett (samtidig som du styrker magemuskulaturen), og da er det trening med høy intensitet som gjelder. Vi snakker ikke om blodsmak i munnen, men du må virkelig svette og puste tungt. – **Når du ikke svetter på trening kan du se langt etter resultatene.** Trener du derimot intensivt med korte pauser mellom settene, vil du fort kunne se at overflødig fett smelter vekk, forklarer Blake Schaefering.

På veien til en stram og veltrent kropp er fettprosent en smart måte å følge med på utviklingen. Fettprosenten din er ganske enkelt hvor stor andel av kroppsmassen som består av fett, og er et godt mål på hvor veltrent du er. Glem BMI, og badevekten kan du hive en gang for alle. Vekt og BMI forteller kun hvor mye du har, ikke hva som skjuler seg under huden, og forholdet mellom mengde fett og mengde muskler utgjør hele forskjellen for utseendet og formen din. Du kan jo veie akkurat det samme som for et år siden, men likevel være superfit nå, mens du før var en slappfisk. Det som da har endret seg er fettprosenten – du har fått mindre fett og mer muskler. Å endre en slapp kropp til en sterk, frisk og sunn kropp, betyr for de fleste å gå ned i fettprosent og opp i muskelmasse. Det dreier seg om å ommøblere, stramme opp og hive ut det du ikke trenger. Hvis man vet hvordan, er det faktisk enkelt å gjøre det også. Vi viser deg triksene!

«For lite fett er like skadelig som for mye fett»

LIVSNØDVENDIG FETT

Alle trenger fett på kroppen. Fett er livsnødvendig for at kroppen skal kunne ivareta funksjonene sine. For lite fett er like skadelig som for mye fett. Hvor mye fett man bør ha kommer an på alder og kjønn. Jo eldre man blir, jo mer fett er det naturlig å ha, og kvinner trenger mer fett på kroppen enn menn. Veldig atletiske menn kan ha så lav fettprosent som 3–4 %. Det samme for en kvinne ville vært livsfarlig, og så å si umulig. – Alt mellom 15 og 30 prosent kan regnes som sunt for en kvinne, forklarer professor i ved Norges idrettshøgskole, Jorunn Sundgot-Borgen. – Men under 12 % må du ikke være, da slutter kroppen å produsere kjønnshormoner, og den klarer ikke å opprettholde menstruasjonssyklusen. Det kan blant annet føre til et svekket skelett, utvikling av osteoporose og økt skaderisiko.

OVERFLØDIG FETT

En sunn fettprosent som er realistisk å opprettholde over tid ligger for de fleste jenter mellom 23 og 26 prosent. For mange

Slik måler du:

Mål deg når du starter treningen, og mål deg igjen etter 8 uker for å se utviklingen.

DE TO VANLIGSTE MÅTENE Å MÅLE PÅ ER:

- **Klype:** En spesialklype, såkalt fettklype eller calliper, kan brukes til å måle tykkelsen på hudfolder utvalgte steder på kroppen. Dette er den billigste måten å måle fettprosent på. Du kan kjøpe klype selv, men det er tryggest å få hjelp fra en kompetent personlig trener til å måle.
- **Kroppsanalyse-maskiner:** Maskiner som måler fettprosent ved hjelp av elektriske signaler tilbys ved mange treningssentre. Dette er en mer nøyaktig måte er å måle på, men dyrere. Men selv ikke disse maskinene er 100 % nøyaktige, så må gjerne flere ganger og finn ut gjennomsnittet. Verdien avhenger også av hvor i menstruasjonssyklusen du er, om du har spist, drukket eller trent samme dag, m.m.

er utfordringen å få fettprosenten ned til dette nivået. Du vil kanskje hive ut litt av underhudsfettet slik at musklene du har jobbet hardt for på treningen kan skimtes gjennom huden? Blake Schaefering er instruktør hos FreshFit og driver nettstedet www.bgstraining.com. Han har topp ekspertise i å hjelpe jenter med nettopp dette, slik at de kan realisere drømmekroppen. Han vet alt vi trenger å vite om hvordan man får en slank og veltrent kropp, altså hvordan vi

Styrketrening med høy nok intensitet er oppskriften på lav fettprosent uten å miste muskelmasse.



TIPS
Følg treningsprogrammet under, så beholder du muskelmassen samtidig som du forbrenner fett.

FETTPROSENT:

Faretruende lav: < 12 %

Ekstremt tynn: 12–15 %

Atletisk: 15–25 %

Normalvektig: 25–30 %

Overvektig: 30 % +

For de fleste kvinner vil **23–26 %** tilsvare et sunt, veltrent nivå som er mulig å opprettholde over tid.

Slik trener du:

• 3-DAGERS TRENINGSPLAN

Start med en 10 minutters oppvarming med moderat intensitet. Du kan sykle, løpe, ro, hoppe tau, e.l.

Gjør tre av øvelsesparene under. Gjennomfør hvert par sammenhengende uten pause, og ta en kort pause på maks 1,5 minutt mellom hvert sett. Gjør totalt 4 sett av hvert øvelsespar. Ta en pause på 1,5–2 minutter før du går løs på neste øvelsespar. Gjenta så hele treningsprogrammet, gjennomfør det totalt 4 ganger. Avslutt treningen med 15 minutter høyintensitets-intervall: Løp så fort du bare klarer i 20 sekunder, gå i 40 sekunder. Gjenta. Totalt 15 runder. Hvil en dag mellom hver økt.

NB. Vi oppgir navnet på de fleste av øvelsene under på engelsk, slik at du enkelt kan bruke dem som søkeord og søke opp instruksjonsvideoer på YouTube.

- **Burpee/Amerikaner x 15 / Walking Plank x 20** (10 på hver arm) (Søk opp "Fresh Fit Plank Variations" på youtube.com.)
- **Pushups x 15 + Inverted Row/Liggende kroppshev x 10**
- **Utfall x 20** (10 pr. bein) + **Ball Slam** (5 kg ball) x 20
- **Thrusters x 15 + Jump Squats/knebøy med hopp x 15**
- **Kettlebell Swing** (10–15kg) x 15 + **Mountain Climbers** x 15 (pr. bein)
- **Sumo Deadlift** (25+kg dumbbell) x 20 + **Pushups x 15**
- **Pullups** (med støtte) x 10 + **Hoppende utfall x 20** (10 pr. bein) (Hvis du ikke har tilgang til pullups-maskin, kan du bruke nedtrekkmaskin i stedet.)
- **Box Jumps** (min 50 cm høye) x 30 + **Sittende roing x 15**

bytter ut fett med muskler. Og Blake har en klar beskjed å komme med: Oppskriften er å trene en kombinasjon av styrke og kondis, og du må trene med høy nok intensitet. Han forteller følgende lille historie som illustrerer hvor viktig styrketrening er:

BÅDE SLANK OG STERK

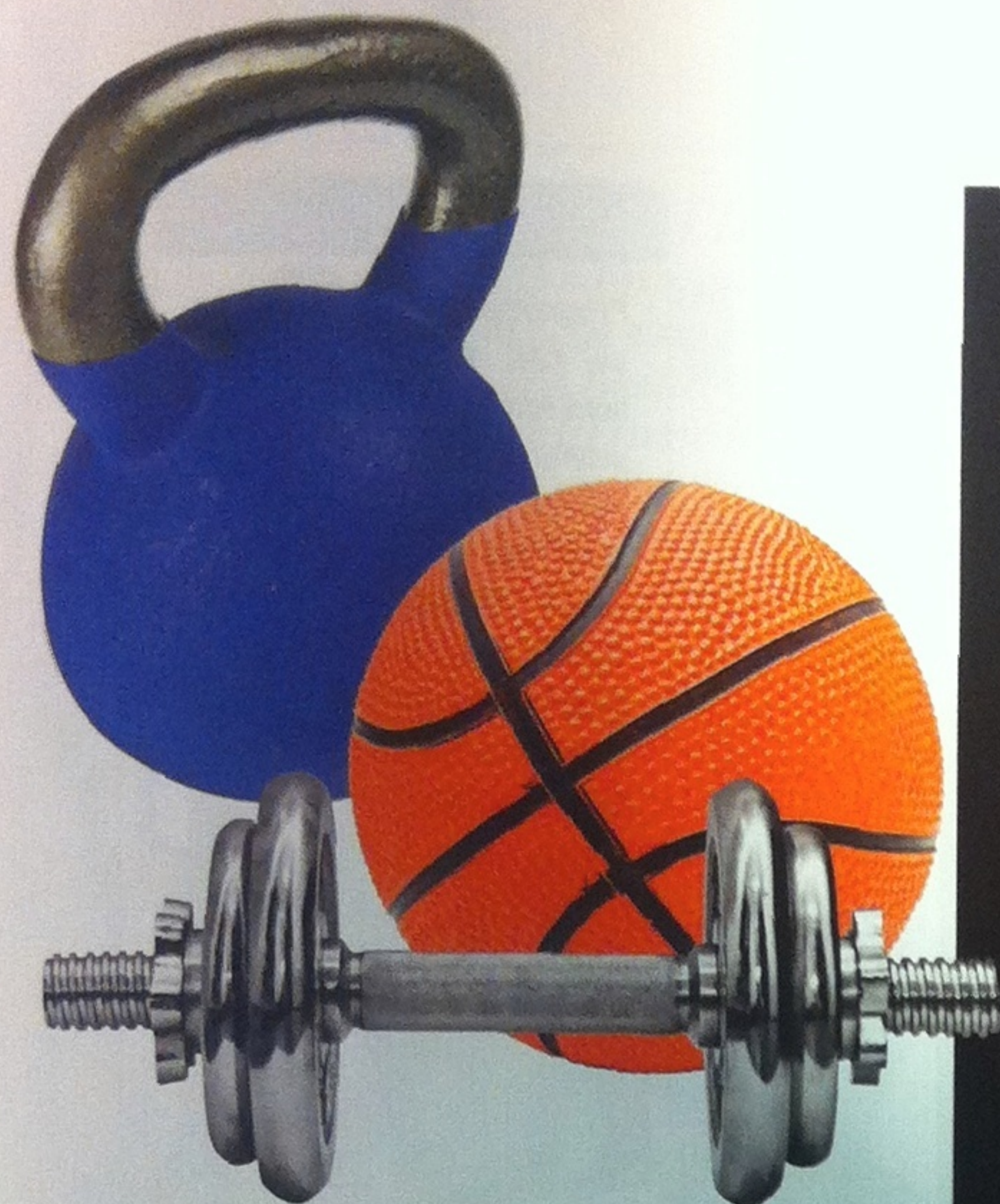
To venninner er like høye, veier like mye, ligner hverandre og trener sammen. De bestemmer seg for å ta i et tak for å bli sprekere og få kroppen på rett kjøl etter juleens utskjelser. Den ene mener det vil være mest effektivt å bare trene kondis, så hun sykler, løper og roer. Den andre har større tro på å trene kondis og styrke i kombinasjon. I seks uker trener de like mange timer i uken, og når de så veier seg viser det seg at begge har gått ned fem kilo. Så da hadde vel begge rett? Så absolutt ikke. Ser vi nærmere etter har fettprosenten deres utviklet seg forskjellig.

Hun som bare trente kondis har mistet 3 kg fett, men også 2 kg muskler. Hennes fettprosent har gått ned fra 30 % til 27,7 %. Slett ikke verst, men hun kan ikke skjønne hvorfor venninnen ser så mye slankere og mer trent ut. Grunnen er som følger: Med et treningsprogram som kombinerer styrke og kondis med høy intensitet kan du klare å gå opp i muskelmasse samtidig som du går ned i fett. Fettforbrenningen blir mer effektiv, så den andre jenta har faktisk mistet 7 kg fett, og samtidig gått opp 2 kg i muskelmasse. Alt i alt har hun også gått ned 5 kilo, men fettprosenten hennes er endret til 21,5 %. Til stor forskjell fra venninnen!

FETTLAGRENES SKREKK

Blake legger til at selve nøkkelen til å oppnå resultater er intensitet. Intensitet er fettlagrenes skrekk. Skal du svi av fett og bygge muskler må du trene så du svette

«Skal du svi av fett og bygge muskler må du trene så du svette»



MYTE 2: STYRKETRENING GJØR DEG STØRRE

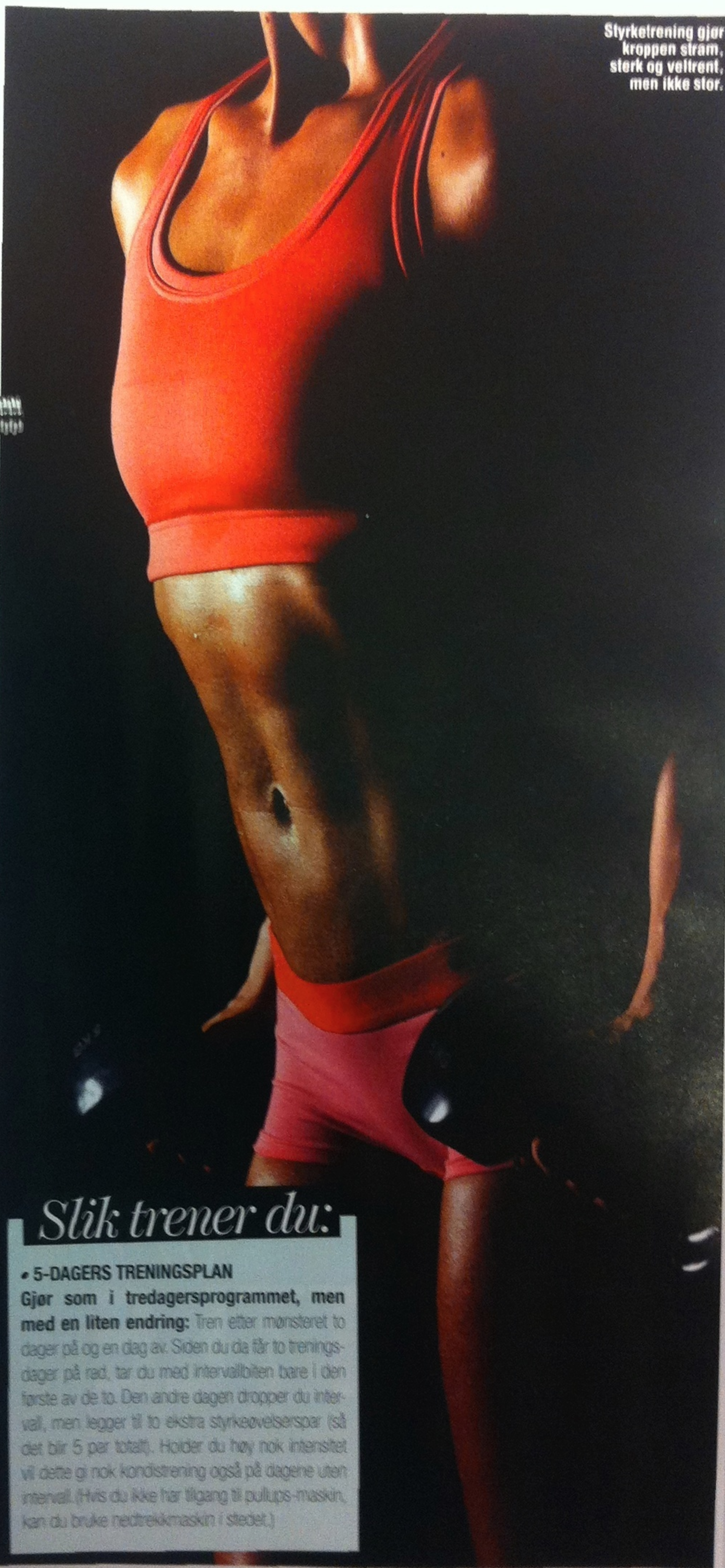
Sannhet: Du blir ikke stor og muskuløs av å trene styrke. Mange jenter er redde for at styrketrening vil gjøre dem store. Skrekkbilder av bodybuilderkropper spøker i bakhodet. Sannheten er at bodybuildere trener tung styrke i flere timer hver dag, de trener ingen kondis, og spiser store mengder mat som skal fremme muskelvekst.

- De følger et uhyre strengt regime for å få så store muskler, slår Blake fast.
- Vi har fokus på høy intensitet, mange repetisjoner og lette vekter, ofte bare din egen kroppsvekt. Ingen jenter har sjans til å bli store og muskuløse av denne treningen, bekrefter han.

og virkelig kjenner det. Ikke til du har blodsmak i munnen, men hvis du knapt svetter på trening, vil du ikke få synlige resultater. Det aller mest effektive er å trene intervall med styrkeøvelser, med kort eller ingen pause mellom settene. Å trene med høy intensitet gjør også at du kan trene kortere økter enn før, og spare tid, samtidig som du oppnår bedre resultater!

SIRKELTRENING

Klassisk sirkeltrening med minimalt med pauser i løpet av økten er for eksempel kjempeeffektivt for å forbrenne fett uten å miste muskelmasse. Velg ut seks styrkeøvelser med egen kroppsvekt eller med lette vekter. Gjør hver øvelse i ett minutt sammenhengende, uten pause mellom øvelsene. Etter å ha gått gjennom alle seks tar du en pause på to minutter før du gjentar hele sirkelen. Gjennomfør sirkelen tre ganger totalt. Blake har dessuten påsket ut et eget superprogram til ShapeUps lesere for å smelte fett, se boksene! □



Styrketrening gjør kroppen stram, sterk og vellrent, men ikke stor.

Slik trener du:

• 5-DAGERS TRENINGSPÅN

Gjør som i tredagersprogrammet, men med en liten endring: Tren etter mønsteret to dager på og en dag av. Siden du da får to treningsdager på rad, tar du med intervallbiten bare i den første av de to. Den andre dagen dropper du intervall, men legger til to ekstra styrkeøvelsespar (så det blir 5 per totalt). Holder du høy nok intensitet vil dette gi nok kondistrening også på dagene uten intervall. (Hvis du ikke har tilgang til pullups-maskin, kan du bruke nedtrekkmaskin i stedet.)