

**SOMMER-  
KROPPEN  
2013**

# *Kom i* **BIKINIIFORM**

*På tide å sette inn et ekstra gir. Vi gir deg del 2 av  
bikiniprogrammet som gjør deg 100 % bikiniklar!*

TEKST: PIA SEEBERG FOTO: GETTY IMAGES OG COLOURBOX

# Del 2

KOM I GANG	TRAPP OPP	INNSPURT
22. APRIL	3. JUNI	15. JULI

## TIPS!

*Spis sunt på en måte du klarer å holde over tid. Det er det som gir deg resultatene du vil ha!*

Vi gir deg nye seks uker med effektiv trening og sunn kost.

**D**et er klart for del 2 av bikiniprogrammet, og det er på tide å trappe opp! Vi gir deg 6 nye uker med effektiv kost og trening som får deg i bikiniform.

### TREN SMART

Del 1 av programmet besto av mye (!) trening. Noen som har hørt uttrykket *no pain, no gain*? Det skal koste deg litt å gjennomføre programmet, men gevinsten vil være større desto hardere du jobber. Når det er sagt øker ikke supertrener Blake treningsmengden de neste seks ukene, men intensiteten. Nå er det viktig at du henter fram villdyret i deg, da du trenger litt guts for å gjennomføre disse øktene.

Dersom du ikke gjennomførte del 1 plettfritt, ikke fortvil. Det er aldri for sent, og det er ingenting i veien for at du nå starter med blanke ark og gir deg selv en ny sjanse. Man har lett for å tenke at trening og kosthold er enten eller, men i realiteten er dette så langt fra sannheten som man kommer! Du kan rett og slett sammenligne det med å kjøre feil når du skal et sted. Du parkerer ikke bilen, går ut av den og gir opp? Forhåpentligvis ikke. Du finner fram kartet, sjekker hvor du svingte feil, og kommer deg tilbake på riktig vei. Det samme gjelder for bikiniprogrammet. Hvis du føler du tabbet deg ut, ta fram planen du har lagt for deg selv, evaluer hva som egentlig gikk galt, lær av dine feil og kom deg på rett kjølgjen.

### INTENSITET

Mange tenker på styrketrening og kondistrening som to forskjellige ting, men sannheten er at disse ofte går hånd i hånd. Da noen av oss i redaksjonen testet dette styrkeprogrammet var det hjerte-pumpa som ble den mest utfordrende faktoren. Utfordringen i del 2 blir å holde intensiteten oppe gjennom hele treningsøkten, uten at dette går ut over teknikken.

Vær fokusert, og se for deg at trener Blake pusher deg gjennom økten med militærflyte og hurrarop. Vi forandrer kondisjons-treningen på dag 1 fra korte til litt lengre intervaller der du skal pushe deg så hardt du klarer på to minutter. Her trengs det viljestyrke for å virkelig presse dine egne grenser. Vi hadde ikke satt det opp hvis vi ikke trodde du klarte det. Hold tankene på målet og kjør på! Kondistreningen på dag 2 har lavere intensitet, og Blake anbefaler oss å komme oss ut for å nyte sommerværet. En mulighet til å tjuvstarte på brunfargen?

*«Se for deg at trener Blake pusher deg gjennom økten med militærflyte og hurrarop»*

### BIKINIKOST

Trening har mye å si når man vil forandre kroppen, men kostholdet er enda viktigere. Nå er tiden inne for å justere spisevanene dine ytterligere, og kanskje rydde bort en og annen unødvendig utskjeielse her og der. Hvordan du vil legge opp kostholdet utover det er opp til deg selv. Det er høyst individuelt hva som fungerer for deg. Kostholdsekspert Tine er opptatt av at endringene skal være noe du trives med, og at det er tilpasset din hverdag. På denne måten finner du noe som du klarer å holde på i lengden.

Med rådene du får i del 2 garanterer vi resultater, så lenge du klarer å holde endringene over tid. Nøkkelen til suksess er nettopp kontinuitet! Bruk de kommende ukene til å nyte at du er godt på vei mot å bli en strammere versjon av deg selv! Du har satt deg et mål og du jobber mot det, det er det faktisk ikke alle som kan si.

Gi deg selv en klapp på skulderen for jobben du har gjort, og ikke minst for innsatsen du SKAL legge ned. Kjør på videre, vi heier på deg!





## KOSTHOLDSEKSPERTEN

Tine Mejlbo Sundfør er klinisk ernæringsfysiolog/Cand. scient. i ernæring fra Universitetet i Oslo. Hun har mange års klinisk erfaring, og er i dag tilknyttet Synergi Helse. Tine er også kjent fra blant annet God Morgen Norge på TV 2.



### TINES RÅD

Spis smart! Matdagboken gir deg god oversikt over kostholdet ditt. Ved å ta utgangspunkt i dine vaner og i tillegg følge mine enkle råd kan du endelig finne kostholdet som passer for nettopp deg. På denne måten er det langt mer sannsynlig at du klarer å følge et opplegg over tid, som igjen gjør at du sammen med treningen kommer til å oppnå det målet du har satt deg!

# SPIS

NEI, TAKK!

JÅ, TAKK!



Pommes frites med dressing



Søtpotet med salt og pepper



Vanlig brus



Lettbrus



Tortillalefser



Speltlomper



## PLANLEGG MATEN

Du har nå ført matdagbok i minimum 1 uke. Gå igjennom den og se om det er noe i matvanene som det kan være nyttig å endre på! Hvis svaret er ja, lag en plan for hvordan du kan få dette til i praksis. *Fail to plan is a plan to fail!*

### SUNNE BYGGESTENER

Proteiner er, som de fleste av oss vet, kroppens byggestener. Du trener mye styrketrening og dermed trenger kroppen riktig mat for å bli sterkere. Sørg for å få i deg rene produkter som fisk, egg, rent kjøtt, cottage cheese og kesam daglig.



**TIPS!** Lag gode og fristende matpakker, så slipper du å falle for usunne fristelser i løpet av dagen.

## SPIS GRØNNSAKER!

Spis grønnsaker til middag hver dag! Grønnsaker inneholder lite kalorier, men masse fiber som gir økt metthetsfølelse og stabilt blodsukker. Du kan spise deg god og mett på grønnsaker uten å tenke på unødvendige kalorier. Alle grønnsaker med unntak av oliven, avokado og belgfrukter (i store mengder) er dermed fritt fram! Du har et hav av muligheter: wokede grønnsaker i soya- og chilisaus, ratatouille, salat, ovnsbakte grønnsaker, grønnsaker i en gryte eller pastasaus, kokte grønnsaker, råkost, kålrot med salt og pepper.



### RYDDESJAU

Dette er tiden for å ta en skikkelig ryddesjau i skuffer og skap. Dersom man vet at det ligger sjokolade (særlig en åpnert pakke), havrekjeks eller middagsgreter i skapet ender vi ofte opp med å spise litt «på en av turene mellom skapet og sofaen». Sørg for at du har tilgang på fristende frukt og grønnsaker i skuffer og skap, og spar sjokolade og andre ferdigprodukter til senere. Ikke tenk at du tar evig farvel med favorittgodteriet ditt, men si til deg selv at du akkurat nå velger å prioritere bikiniformen fremfor sukkerkos!







## ASIATISK FISKESUPPE

(4 porsjoner)

### Du trenger:

- 600 g laksefilet
- 500 g reker
- 3 gulrøtter
- 1 gul squash
- 1 squash
- 400 ml kokosmelk
- 2 ss rød karripasta
- 7 1/2 dl fiskebuljong
- 4 ss fish sauce (Nuoc Mam)
- 1 ts gurkemeie
- 1 sitronsaft, presset
- salt og pepper
- 4 kvaster koriander, frisk

### Slik gjør du:

Del laksen i litt store terninger, skrell rekene, vask og skrell gulrøtter og skjær disse i staver. Skjær squash i terninger.

Ha kokosmelk i en kjele, varm opp. (Bruk gjerne kokosmelk med kun 10 prosent fett.) Rør inn karripastaen. (NB! Smak deg fram mot slutten, den kan fort bli for sterk.) Ha i fiskebuljong (1,5 terning og 7,5 dl vann), og bland dette godt sammen. Ha deretter i fiskesausen, gurkemeie og sitron.

Ha gulrøtter og squash i suppen og kok noen minutter.

Ha laksen i suppen og la det trekke i 3–5 min, og ha til slutt i rekene.

Allt varmes opp, men rekene må ikke koke – da blir de seige. Korianderen hakkes og blandes i rett før servering.

# OG SLIK TRENER DU!



*Nå er tiden inne for å sette inn et ekstra gir. Men du trenger ikke trene enda mer. Resultatene får du nemlig med et enkelt grep: høyere intensitet!*

I del 1 trente du funksjonelle helkroppss tryketreningsøker sammen med 2 kondisdager. I del 2 trapper vi opp treningen i form av høyere intensitet!

Styrkeøvelsene i del 2 bygger på øvelsene fra forrige treningsprogram, men de er hakket mer avanserte og dermed midt i blinken for deg som har fullført del 1. Du skal trene styrkeprogrammet 3 dager i uken, og 2 dager kondisjon. Prøv å trene styrke og kondisjon annenhver dag.

### STYRKEDELEN

Sørg for at du har en stoppeklokke før du starter, enten på telefonen eller på klokka. Varm opp i 5 minutter på rommaskinen, eller kjør lett gjennom alle øvelsene.

Programmet består av 8 øvelser. Disse er delt inn i 4 par, markert som 1a og 1b, 2a, 2b osv. Før du starter, still inn stoppeklokken på 7 minutter (eller 8 hvis du er skikkelig friskust!). Kjør 7 repetisjoner på øvelse 1a, og deretter 7 repetisjoner på 1b. Dette er en runde. Nå skal

du fullføre så mange runder du klarer på 7 minutter! Deretter følger en 3 minutters pause, før du starter på'n igjen med øvelse 2a og b på samme måte. Du får 3 minutters pause mellom hvert par! Fra uke til uke kan du ha et mål om å klare en runde mer enn sist på hvert øvelsespar.

### KONDISDELEN

På kondisbiten velger du selv hvilket apparat du vil bruke; løping ute, roing, sykling; alt funker!

**DAG 1:** Kjører kjapp oppvarming, og deretter 10 minutter i et tempo

hvor du blir greit andpusten. Deretter kjører du intervaller på 2 minutter med høy intensitet, etterfulgt av 3 minutter med lettere intensitet. Gjennomfør totalt 8 runder og avslutt med 10 minutters nedkjøring.

**DAG 2:** Fortsett med en times langkjøring som i del 1 av programmet, men flytt gjerne aktiviteten ut i sommerværet! Du får allerede mye god kondistrening resten av uken, så bruk dag 2 til å gjøre en aktivitet du trives med, samtidig som du er i bevegelse! ▶

### TRENINGSEKSPERTEN

**Blake Schaefering er sertifisert styrke- og kondisjonsspesialist og personlig trener for modeller, skuespillere og idrettsutøvere. Han har også vært ishockeytrener i 10 år.**

I andre del av bikiniprogrammet opprettholder vi treningsmengden, men avanserer styrkeøvelsene og forandrer på kondisjonstreningen. Øktene blir hakket tøffere, med fokus på fettforbrenning og vedlikehold av muskelmasse.





# TREN

*Tips!  
Hvis du ikke har  
slynger kan du også  
gjøre roing med  
stang.*



## 1A. HOPPENDE KNEBØY

**Slik gjør du:** Stå med føttene i skulderbreddes avstand og sett deg ned i en knebøy. Fra denne posisjonen, bruk armene og hopp opp så høyt du klarer. Land rett tilbake i startposisjonen. Husk å skyve hoftene dine tilbake for hver gang du lander, og holde tyngden på midten av foten.



## 1B. ROING I SLYNGER

**Slik gjør du:** Plasser kroppen under slyngene og hold kroppen strak som i en planke. Trekk kroppen opp til brystet ditt er på høyde med håndtakene. Klem samtidig skulderbladene sammen og ned. Øvelsen blir tyngre jo lenger under slyngene du plasserer kroppen, så det kan være lurt å flytte seg gradvis oppover etter hvert som det blir tyngre.

## 2A. UTFALL MED PRESS

**Slik gjør du:** Start i nederste posisjon av et utfall, med skuldre, hofter og knær på linje. Hold manualene ved skuldrene, med vekten rett gjennom kroppen. Press deg opp i stående samtidig som du presser vektene opp over hodet.



## 2B. DYNAMISK PLANKE

**Slik gjør du:** Begynn i en pushup-posisjon og gå ned på albueene, en arm av gangen, til du er i en tradisjonell plankeposisjon. Gjør det samme opp igjen. Husk å stramme godt i kjernemuskulaturen hele tiden. Denne kan du også gjøre på knærne for en lettere variant.

## 3A. BALL SLAMS

**Slik gjør du:** Bruk en medisinball på 6–12 kg. Sjekk hvordan den spretter før du gjør øvelsen. Hev ballen over hodet og kom opp på tærne. Bruk hele kroppen, crunch godt sammen i magen, bøy i knærne, og kast ballen så hardt du klarer i bakken. Dette er en repetisjon.



## 3B. TOE TOUCHERS

**Slik gjør du:** Stå på høyre ben og hold venstre arm over hodet. Len deg fram til venstre arm toucher høyre fot, og kom deretter opp igjen. Pass på å holde ryggen strak og fin gjennom hele bevegelsen og stram rumpa og baksida lår på høyre fot. Du skal kjenne at du jobber godt med baksida!





## 4A. KETTLEBELL SWING

**Slik gjør du:** Stå med hoftebreddes avstand på føttene. Velg en kettlebell du ikke klarer å løfte foran deg med en arm, men med to. Hold en liten knekk i knærne og skyv hoftene dine tilbake. La kula svinge mellom bena dine. Skyv hofta fram igjen slik at kula kommer opp til øyehøyde. Gjør 7 repetisjoner med hver arm.

**Tips!**  
Denne øvelsen kan du erstatte med hoppende utfall hvis du ikke har kettlebells.

Del treningsopplevelsen din med oss på Instagram: #shapeupnorge



## 4B. HOFTELØFT

**Slik gjør du:** Ligg på ryggen med føttene rett under kneet. Press hofta opp mot taket ved å stramme setemuskulaturen alt du klarer. Hold denne posisjonen i 3 sekunder, senk deg ned til utgangsposisjonen, og gjenta.

## DE TESTER BIKINITRENINGEN

**Linn Kristin Aksberg (22),**

**Personlig trener fra Harstad**



– Jeg syns programmet i del 1 var knallbra! Øvelsene var enkle å utføre, men samtidig supereffektive, noe som er viktig når man skal starte på et nytt treningsprogram. Jeg har en veldig travel hverdag, så utfordringen i del 2 blir å rekke å gjennomføre hele programmet i løpet av en uke. Men del 1 lærte meg at planlegging er nøkkelen til suksess!

**Stine Sæverud (27),**  
**reiselivsstudent**  
**fra Stavanger**



– Jeg har gått ned 3 kilo allerede! Og jeg føler meg freshere og strammere. Jeg synes det er bra å kombinere styrke med kardiotrening, men må innrømme at det blir mer styrke fordi det er det jeg liker best. Det ble litt mer kos enn vanlig de første helgene, men jeg fokuserte på å hente meg raskt inn og komme meg inn i gode rutiner igjen raskt. Det funket bra, og den ekstra kosen gjorde ikke noe stort utslag på resultatene mine. For å motivere meg selv enda mer så må jeg sette meg konkrete mål og delmål. Jeg og min søster var så heldig å vinne en tur til Portugal og bootcampen med ShapeUp, det har motivert

meg masse! Jeg ser for meg selv i bikini på stranden i Portugal, og minner meg selv på at det ikke er verdt å skulke treningen eller spise usunt. Nå gleder jeg meg til å ta fatt på de neste 6 ukene med bikinitrening!

## Slik kommer du i bikiniform:

Kryss av etter hver økt!

DAG	TRENING	UKE 7	UKE 8	UKE 9	UKE 10	UKE 11	UKE 12
MANDAG	STYRKETRENING						
TIRSDAG	KONDIS: INTERVALL						
ONSDAG	STYRKETRENING						
TORSDAG	Hviledag!						
FREDAG	STYRKETRENING						
LØRDAG	KONDIS: LANGKJØRING						
SØNDAG	Hviledag!						