

**SOMMER-
KROPPEN
2013**

Kom i **BIKINIIFORM**

*Vi er godt over halvveis, og snart i mål!
Her får du innspurten, siste del av årets
bikiniprogram.*

TEKST: PIA SEEBERG OG MAREN HAUGETO
FOTO: GETTY IMAGES OG COLOURBOX



Del 3

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

TIPS!

Hold deg aktiv, også når du er på ferie, så holder du de gode resultatene ved like.

Tenk at du snart har gjennomført et 18 ukers beinhardt bikiniprogram. Stå på!

Gratulerer nok en gang, du har gjennomført del 2 av bikiniprogrammet! Nå er det tid for innspurten, og sammen med Blake og Tine gir vi deg de siste seks ukene med kost og trening for å prikke inn bikiniformen!

GRØNT OG SUNT

Du har kanskje hørt uttrykket «abs are made in the kitchen»? Mye sannhet ligger i dette, og nettopp derfor fokuserte vi ekstra på kostholdet i del 2. Vi ville at du skulle være litt streng mot deg selv og kutte ned på det du visste var dine svakheter i matveien. Hvordan gikk det? Hvis ikke alt gikk helt etter boka er det ingen grunn til panikk! Vi fortsetter med de samme prinsippene i del 3. Mye grønnsaker, planlegging, et sunt kjøkken og proteinrike måltider hjelper deg i mål.

VÆR DIN EGEN PT

Treningsregimet i del 2 var like krevende som i del 1, om ikke enda tøffere. Vi økte intensiteten på både styrke- og kondisdelen, og prøvekaninene i redaksjonen peste seg like mye gjennom hoppende knebøy og kettlebell swings, som 2-minutters intervaller i frisk vårluft. For hver uke kjentes programmet litt lettere ut, og godt er det. Nå skal nemlig intensiteten opp enda et hakk! Trener Blake endrer både styrkeøvelser, sett og repetisjoner, men heldigvis er mange av hovedbevegelsene fortsatt de samme. Derfor har vi med del 1 og 2 lagt et godt grunnlag for å gjennomføre del 3 med høy intensitet og god teknikk. Du kan selvfølgelig bli med oss på del 3 selv om du ikke har gjennomført de foregående programmene, bare pass på å være ekstra nøye med å utføre bevegelsene riktig. Selv om vi oppfordrer til høy intensitet og melkesyre-tendenser underveis, skal du alltid trene med god teknikk. På den måten vil øvelsene gi deg de resultatene du vil ha, og du holder deg skadefri på veien. Vær din egen PT, og ikke la deg selv sluntre unna. God teknikk er din beste venn!

Både del 1, 2 og 3 av bikiniprogrammet er laget for at du skal få synlige resultater på de gjeldende månedene. Når det er sagt; Trening er ferskvarel! Du trenger ikke å trene like hardt og like mye hele året som du har gjort de siste månedene, og du kan tillate deg selv å være litt mildere på kostholdsfronten. Men vi håper du har fått inspirasjon til å fortsette med noen av de sunne vanene også etter at bikiniprogrammet er over, slik at du kan føle deg bikiniklar året rundt! Med dette i bakhodet fokuserer kostholdsekspert Tine på søtsuget som ofte melder seg i tide og utide, og kan ødelegge selv den sunneste hverdag. Det er viktig å finne din egen balanse mellom sunt og usunt, trening og avslapning, stress og

«Du har kanskje hørt uttrykket "abs are made in the kitchen"?»

hvile. Det finnes dessverre ingen mirakeloppskrift som funker for alle, så å finne fram til nettopp din gyldne middelvei er nøkkelen til langvarig suksess. Når du har klart å gjennomføre både del 1, 2 og 3 av bikiniprogrammet, er vi ikke i tvil om at du klarer å holde de gode vanene på sikte, sommer som vinter. Vi er med deg hele veien, og bidrar med inspirasjon, motivasjon og ny kunnskap!

DU ER FANTASTISK

Og husk: Uavhengig av hvor mye trening du har fått gjort, hva du har spist, hvordan du ser ut, og hvordan du føler deg; Livet er for kort til å stresser over ting du ikke kan gjøre noe med. Akseptér den du er og fokuser på det positive ved deg selv. Du har helt sikkert noe som venninnen din gjerne skulle hatt, og omvendt. Prøv å legge igjen cellulitter, badevekta, komplekser og dårlige følelser hjemme, til fordel for gode venner, friske jordbær, solfaktor og det nyeste ShapeUp. Det er sommer, og du har en kropp. Nettopp derfor har du en fantastisk flott sommerkropp! ▶

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

Sommeren er i gang for fullt, og den skal nytes! Men vi vil jo gjerne beholde de gode resultatene vi har jobbet for også. Fortsett med de gode vanene du har opparbeidet deg gjennom bikiniprogrammet, og vær spesielt obs på søtsuget ditt. Litt sukker som kos i ny og ne skal du selvfølgelig unne deg, men ikke gå berserk bare fordi du har ferie. Bruk disse rådene for å styre unna de verste sukkerfellene, og for å beholde gode vaner.

SPIS

NEI, TAKK!



Fløte på jordbærene



Majones på rekene



Storfe entrecôte



JA, TAKK!



Mager vaniljekesam



Kesam med urter og hvitløk



Ytrefilet av storfe



SUKKER AVLER SUKKER

Raske karbohydrater som sukkerholdig drikke, fint brød, kaker, boller og godteri er verstinger for blodsukkeret og gjør at kroppen din vil ha mer. Hold deg unna denne onde sirkelen og velg grove kornprodukter, vann med sitron, frukt, grønnsaker og nøtter som snacks isteden.



MELON FOR ALLE PENGA!

Lite er så forfriskende som frisk melon i sommervarmen. Du kan velge mellom utallige varianter, eller hvorfor ikke kombinere alle sammen? Det smaker digg, samtidig som du får i deg verdifull væske. Vinn-vinn i sommervarmen!

TIPS! Dadler inneholder en del kalorier, men er naturlig søtt og fungerer ypperlig som sunt godteri.

BLI KJENT MED SØTSUGET

Prøv å tenke etter hva som utløser søtsug hos deg. Er det fordi du er sulten? Andre følelser som ensomhet, kjeder du deg, er du frustrert? Stresser du? Alle disse tilstandene kan bidra til å gi oss lyst på noe søtt, siden vi ofte finner en trøst i gode smaker. Dette er ikke nødvendigvis galt, men hvis det saboterer for resultatene dine er det viktig at du prøver å finne ut av hvorfor. Når du er forberedt og vet hva som utløser søtsuget, er det langt lettere å motstå det!

Hvis det blir mye is i sommer, tenk litt over hva du velger.



KONTROLLERT FERIEKOS

Litt er nok. Tren bevisst på å nyte en bit sjokolade til kaffekoppen uten å gå amok. Husk at ikke alt er ødelagt selv om du spiser litt is, men hvis du spiser opp hele boksen på søndag fordi du skal begynne på mandag, så har du fått et overskudd av kalorier som du sliter med hele den påfølgende uken. Og i tillegg gir du nytt liv til sukkersuget. Hold kontroll på feriekosen så du kan ta fatt på hverdagen med ny giv og energi istedenfor dårlig samvittighet og konstant søtsug.



OG SLIK TRENER DU!



JORDBÆRSALAT

(4 porsjoner)

Du trenger:

- 1 frisk ananas
- 1 kurv jordbær
- 1 appelsin
- 40 g hakkede mandler
- En håndfull friske blader av sitronmelisse
- 4 ss vaniljekesam

Slik gjør du:

Skrell ananasen og del den i passende biter, del jordbærene i skiver. Bland frukten og bladene med frisk sitronmelisse. Skvis over saften av en appelsin. Fordel i porsjonsskåler og server med en liten klatt vaniljekesam og litt hakkede mandler. Voilå, et nydelig lite måltid som passer like godt til mellommåltid som dessert. Tilsett gjerne et par spiseskjeer med cottage cheese for ekstra proteiner dersom du spiser salaten som et måltid.



Du skal fortsatt ikke trene mer, men smartere. Med bikinikroppen i fokus har Blake satt sammen et hardcore treningsprogram for de siste seks ukene.

Hittil har vi utviklet en sterk base. Nå er det på tide med finpussing. Skuldre, rygg, rumpe og mage er de visuelt mest synlige kroppsdelenene, spesielt på oss jenter. Eksempelvis kan et par godt trente skuldre og en skikkelig knebøy-rumpe gi en illusjon av en smalere midje enn det man kanskje har i virkeligheten. Ja takk, sier vi! Dette har trener Blake hatt i bakhodet når han har satt sammen den siste delen av programmet. Husk på denne illusjonen når du tar hoppende utfall på siste runde! I likhet med del 2 skal du trene styrke tre ganger i løpet av uken, samt gjennomføre to dager med kondisjon.

STYRKETRENINGEN

Både oppvarming og nedkjøring kan du gjøre på samme måte som i del 2. Deretter skal du gjøre åtte styrkeøvelser, hvor du skal jobbe i 30 sekunder på hver øvelse med en 30 sekunders pause imellom. Slik jobber du deg gjennom

de åtte øvelsene, og du har da gjennomført én runde. Til sammen skal du gjøre fem runder med tre minutters pause mellom hver. Til sammen tar treningsøkten drøye 50 minutter, i tillegg til oppvarming og nedkjøring.

KONDISJONSTRENINGEN

De to kondisjonsdagene er like i del 3, hvor du gjør både intervalltrening og lavintensitetstrening på samme dag. Begynn med ti minutters oppvarming og gjennomfør så

dette programmet:

1. 20 sekunders spurt, etterfulgt av 40 sekunders hvile.
2. 40 sekunders spurt, etterfulgt av 80 sekunders pause.
3. 1 minutt med hard løping, etterfulgt av 1 minutt med lett jogg.

Gjennomfør både 1, 2 og 3 seks ganger, avslutt med 20–25 minutters rolig kondisjon i snakk tempo. Du kan bruke ulike kondisjonsapparater fra gang til gang, men naturen er det ideelle – da kan du variere med ulikt underlag og stigning. ▷

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 den tredje og siste delen av programmet fokuserer vi på det mest visuelle på damekroppen, og bruker styrketreningen til å fokusere på skuldre, rumpe og mage, i tillegg til variert kondisjonstrening.

TRENN

Del treningsopplevelsen din med oss på Instagram: #shapeupnorge

1. PUSH-UPS

Slik gjør du: Plasser armene litt bredere enn skulderbredde, direkte under kroppen. Tenk at du står i en planke, slik at kroppen din er strak med en sterk kjerne til enhver tid. Senk kroppen ned til gulvet og la brystet *touché* bakken før du presser deg opp igjen. Albuen skal peke bakover hele tiden.

5. BURPEES

Slik gjør du: Bøy deg ned på huk og plasser hendene på hver sin side av føttene dine. Deretter hopper du tilbake med bena, og senker kroppen flatt ned på gulvet. Herfra dytter du deg opp igjen og hopper samtidig med bena på hver sin side av hendene. Herfra hopper du opp i luften og klapper med hendene over hodet. Dette er en repetisjon.

2. HOPPENDE UTFALL

Slik gjør du: Begynn bevegelsen i en dyp utfallposisjon. Overkroppen din skal være i en rett linje mellom bena. Bruk kraft fra begge føttene og press kroppen opp i luften. Bytt ben, og land på bakken igjen med det andre benet foran deg. Dette er en repetisjon. Kjenn hele tiden at du jobber med bena, og prøv å unngå at kneet kommer foran tærne i bunnposisjonen.

3. DUMBELL SNATCH

Slik gjør du: Stå rett opp og ned med en vekt i den ene hånda. Kom ned i en knebøyposisjon, og press deg opp igjen ved å drive hoftene fremover. Kom opp på tærne idet du presser deg opp, og bruk kraften til å ta med deg vekten opp over hodet. Det hele skal skje som én eksplosiv og sammenhengende bevegelse.

Tips!
Få kontakt med rumpa ved å stramme den i alle bevegelser du gjør.

4. MOUNTAIN CLIMBERS

Slik gjør du: Plasser kroppen i en plankeposisjon med strake armer. Trekk det ene benet opp mot midten av armen din, senk det deretter ned og gjør det samme med det andre benet. Øvelsen gjøres i ganske raskt tempo.

6. STATISK KNEBØY

Slik gjør du: Senk kroppen ned i en knebøyposisjon, og hold denne posisjonen i 30 sekunder med en vekt foran brystet. Tenk at du skal presse knærne utover hele tiden, slik at du kjenner rumpa jobbe. Sjekk at ryggen din er rett og at du holder tyngden midt på foten.



7. DYNAMISK PLANKE

Slik gjør du: Begynn i en pushup-posisjon. Senk høyre albue til gulvet, og deretter den venstre. Du står nå i en plankeposisjon, og herfra plasserer du høyre hånd under skulderen, og deretter den venstre. Dette er en repetisjon.



8. RENEGADE ROW

Slik gjør du: Begynn i en pushup-posisjon, men med vekter i hendene. Stram rumpa, baksida lår, magen og forside lår før du rolig trekker den ene vekten opp til kroppen, som i en robevegelse. Albuen peker bakover hele veien, og hold samtidig kroppen stabil. Senk armen ned igjen, og gjenta på den andre siden.

Tips!
Last ned en intervallapp på telefonen som kan ta tiden for deg.



DE TESTER BIKINITRENINGEN

Linn Kristin Aksberg (22),

Personlig trener fra Harstad



– Jeg har hatt mer tid til treningen i løpet av del 2, og har virkelig kost meg på trening! Vekten viser det samme, men jeg har faktisk økt i muskelmasse samtidig som jeg har gått ned i fettprosent. Det er utrolig morsomt å se at arbeidet jeg gjør gir resultater. Nå gleder jeg meg til å pakke med meg joggeskoene til Syden og ta fatt på del 3 i varmere strøk!

Stine Sæverud (27),
reiselivsstudent
fra Stavanger

– Det var veldig deilig at øvelsene i del 2 bygget på den første delen. Selv om jeg startet på et nytt program følte jeg allikevel at jeg fikk masse igjen for de første ukene. Jeg tok Blake på ordet, og har lagt kondisjonstreningen min utendørs. Nå kjennes det utrolig digg ut å kunne ta seg en løpetur ute, uten at jeg trenger å stoppe underveis. Jeg har kommet inn i en god sirkel der sunn mat og trening er blitt en hyggelig del av hverdagen. Jeg har skjont at jeg



ikke kan gjøre noen totalforandringer over natta, så jeg tror jeg har gode muligheter for å holde de gode rutineene også etter at bikiniprogrammet er over.

Slik kommer du i bikiniform:

Kryss av etter hver økt!

DAG	TRENING	UKE 13	UKE 14	UKE 15	UKE 16	UKE 17	UKE 18
MANDAG	STYRKETRENING						
TIRSDAG	KONDIS						
ONSDAG	STYRKETRENING						
TORS DAG	<i>Hviledag!</i>						
FREDAG	STYRKETRENING						
LØRDAG	KONDIS						
SØNDAG	<i>Hviledag!</i>						