

Starkare, friskare
kropp, len, solkysst
hud, välvårdade lockar
och snygga fötter
– det får du med
I FORMs Sommar-
Bootcamp 2016.



KLAR FÖR STRANDEN PÅ 30 DAGAR

Är du redo att hoppa i bikinin om en månad? Annars kan du hänga med på I FORMs supereffektiva Sommar-Bootcamp 2016. Med målinriktade insatser kan du ***efter 30 dagar kliva ut på stranden med en kropp som är i toppform och välvårdad från topp till tå.***

◆ TRÄNING ◆ KOST ◆ HUD- OCH HÅRVÅRD ◆

◆ STYRKETRÄNING

10 stärkande övningar

Styrketräning ökar din muskelmassa och formar din kropp. En härlig bonus är att det samtidigt gör att du förbränner mer kalorier.

◆ Jump squat

Startposition:

Stå med fötterna höftbrett isär (A).

Så här gör du:

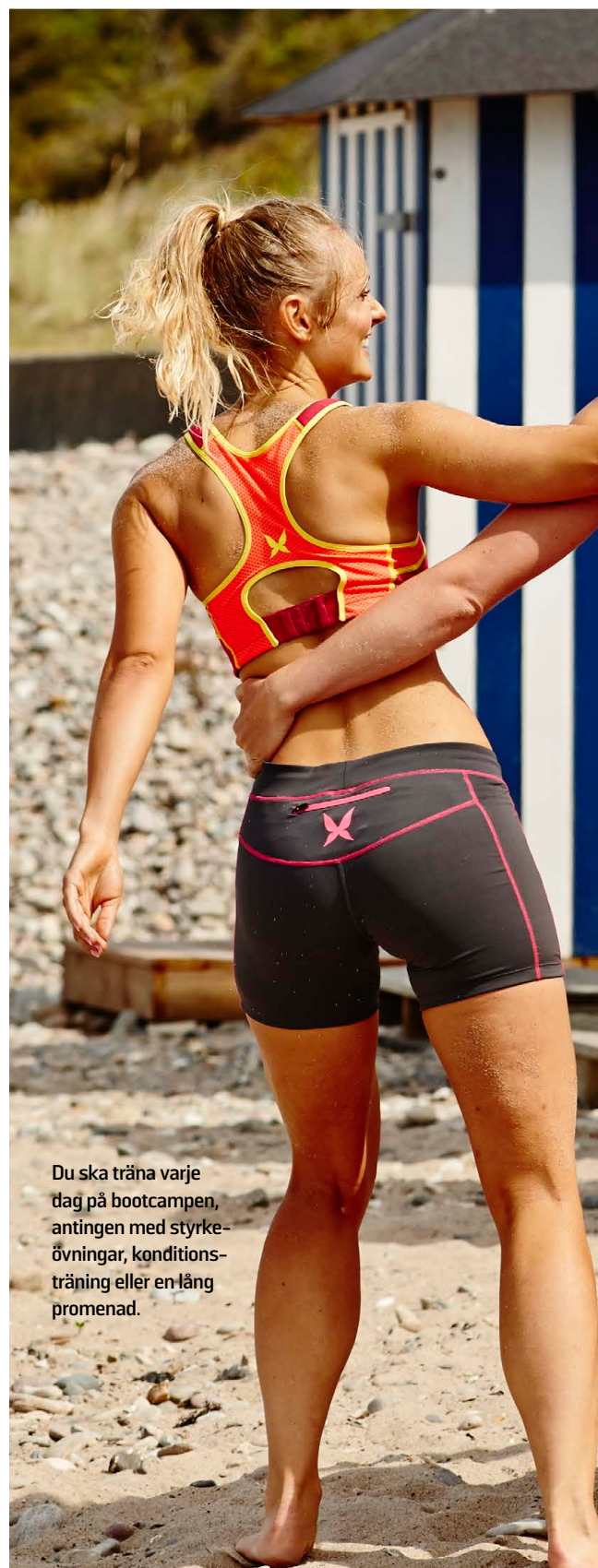
Böj på knäna och gå ner i en halv squat (B), tryck sedan ifrån och hoppa upp (C). Landa med böjda ben och gör dig redo att skjuta ifrån igen.



◆ Squat

Startposition: Stå med fötterna höftbrett isär och lite utåtvinklade (A).

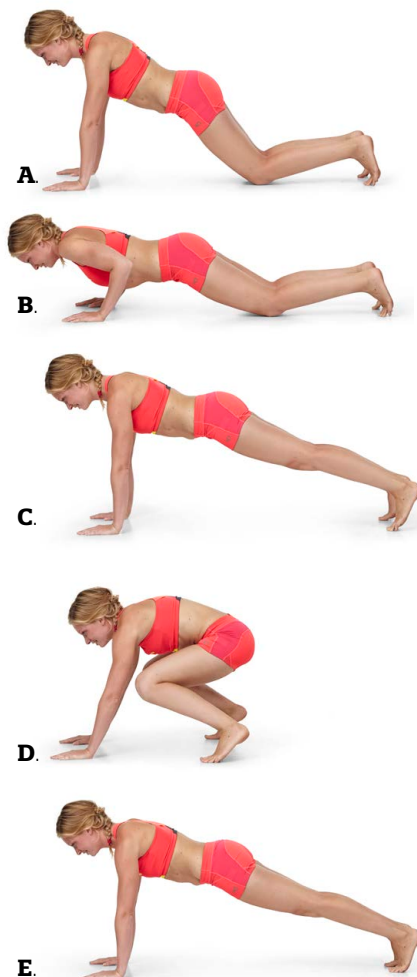
Så här gör du: Böj benen och pressa så långt bak som möjligt medan du håller överkroppen upprätt (B). Pressa sedan upp från hälarna tillbaka till stående position igen.



Du ska träna varje dag på bootcampen, antingen med styrkeövningar, konditionsträning eller en lång promenad.

◆ TRÄNINGSPROGRAM FÖR 30 DAGAR

Så här ska du träna:	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5
	◆ 20 x squat ◆ 20 x jump squat Ta 1 minuts paus efter varje set. Gör totalt 10 set.	◆ Konditionsträning Gör program 1.	◆ 180 grader planka ◆ Utfall ◆ Push-ups med hopp ◆ Utfall med vridning Gör varje övning i 30 sekunder. Gör totalt 5 set. Ta 2 minuters paus efter varje set.	◆ 100 x russian twist ◆ 40 x ben-sänkning med stretch Ta så få pauser som möjligt.	◆ Konditionsträning Gör program 2.



◆ Push-ups med hopp

Startposition: Ställ dig på alla fyra med händer, knä och tår i golvet (A). Händerna är på ett avstånd där överkroppen precis får plats mellan händerna.

Så här gör du: Böj armbågarna och se till att de är intill kroppen – och inte viks ut (B). Sluta när bröstorgen nästan är i golvet. Tryck sedan ifrån till raka armar igen (C) och hoppa fram med fötterna och landa närmare händerna (D). Hoppa sedan tillbaka i plankan igen (E), sätt i knäna och börja om från början.

DAG 6	DAG 7	DAG 8	DAG 9	DAG 10
◆ 30 sekunder squat ◆ 30 sekunder spiderman-walk Gör totalt 8 set.	◆ 30 sekunder 180 grader planka ◆ 30 sekunder brygga med benlyft Gör totalt 8 set.	◆ 20 x jump squat ◆ 10 x push-ups med hopp ◆ 30 sekunder spiderman-walk Gör totalt 5 set.	◆ Konditionsträning Gör program 1.	◆ 20 x squat ◆ 20 x utfall ◆ 20 x utfall med vridning Gör totalt 3 set.



A.



B.

◆ 180 grader planka

Startposition: Lägg dig i plankan på underarmar och tår (A). Se till att armbågarna är rakt under axlarna.

Så här gör du: Håll en vanlig planka i 30 sekunder, vänd dig sedan åt vänster så att höger underarm och utsidan på höger fot är i golvet (B). Håll positionen i 30 sekunder och byt sedan till vänster sida där du återigen håller positionen i 30 sekunder. Sänk inte kroppen under tiden! Tänk hela tiden på att hålla kroppen rak och att baken inte åker ut.

◆ Utfall

Startposition: Stå med ena benet framför det andra. Lägg vikten på främre fotens häl och bakre fotens trampdyna.

Så här gör du: Böj på knäna så att det bakre knäet går ner i golvet. Kom sedan upp till stående igen. Gör övningen i 30 sekunder med samma ben fram och byt sedan ben.



Du kan göra dina övningar på stranden om du vill. Detsamma gäller löpträningen, där sanden bara gör träningen mer effektiv.



Så här ska du träna:	DAG 11	DAG 12	DAG 13	DAG 14	DAG 15	
	◆ 45 sekunder russian twist ◆ 180 grader planka ◆ 45 sekunder ben-sänkning med stretch Gör totalt 4 set.	◆ Konditionsträning Gör program 2.	◆ 7 km promenad Gå i ett raskt tempo.	◆ 1 minut utfall ◆ 1 minut russian twist ◆ 1 minut spiderman-walk Gör totalt 5 set.	◆ Konditionsträning Gör program 2.	



A.



B.

♦ Utfall med vridning

Startposition: Stå med händerna i sidan (A).

Så här gör du: Flytta höger ben snett bakåt så att foten landar på motsatt sida från vänster fot. Sätt i tåspetsen på höger fot och böj sedan på knäna så att höger knä kommer längre ner mot golvet (B).

Skjut sedan ifrån, kom upp till startpositionen igen och upprepa övningen med vänster ben.

♦ Bensänkning med stretch

Startposition: Lägg dig på rygg med fötterna pekande upp mot taket och händerna över huvudet (A).

Så här gör du: Sänk det ena benet sträckt ner mot golvet (B). När benet är nästan ända nere vid golvet lyfter du benet upp till startpositionen

igen och gör en liten stretch genom att lyfta överkroppen och armarna från golvet och röra skenbenen med händerna (C). Gå sedan långsamt ner igen och upprepa övningen igen – den här gången är det motsatt ben som ska sänkas ner mot golvet.

A.



B.



C.



DAG 16	DAG 17	DAG 18	DAG 19	DAG 20
♦ 180 grader planka ♦ Utfall ♦ Push-ups med hopp ♦ Utfall med vridning Gör varje övning i 30 sekunder. Gör totalt 6 set.	♦ 20 x squat ♦ 30 sekunder spiderman-walk Gör 3 set.	♦ Konditionsträning Gör program 1.	♦ Russian twist ♦ Bensänkning med stretch Gör varje övning i 1 minut. Gör totalt 5 set.	♦ 7 km promenad Gå i ett raskt tempo.

◆ Russian twist

Startposition: Sätt dig på baken med benen och händerna ihop.

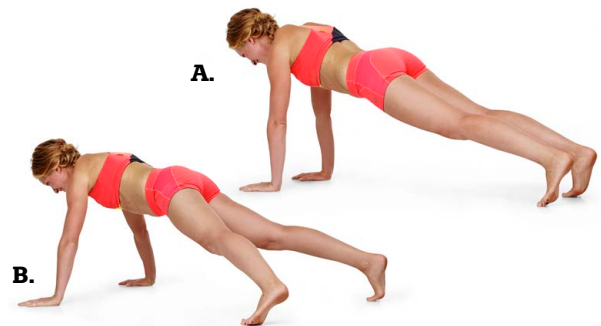
Så här gör du: Lyft fötterna (A), luta dig lite tillbaka och spänn magmusklerna så att du kan hålla balansen. Flytta händerna från sida till sida i så snabb och stor rörelse som möjligt (B). Titta efter händerna hela tiden och se till att hålla överkroppen rak så att du inte säckar ihop i ryggen.



◆ Brygga med benlyft

Startposition: Lägg dig på rygg med fötterna så nära baken som möjligt och armarna längs sidan.

Så här gör du: Lyft baken så högt som möjligt genom att trycka fötterna mot golvet (A). Håll balansen med armarna. Lyft nu ena benet, flexa foten (B) och dippa benet fem gånger upp och ner samtidigt som du håller höften stilla och baken uppe. Växla sedan till motsatt ben.



◆ Spiderman-walk

Startposition: Stå på händer och fötter. Armarna ska vara sträckta och händerna rakt under axlarna (A).

Så här gör du: "Gå" tre steg åt ena hållet (B) och tre steg åt andra hållet. Sträva efter att lyfta samma fot/arm när du tar ett steg åt sidan så att du går "passgång". Håll ner baken så att kroppen bildar en rät linje.

◆ KONDITIONSTRÄNING

Hejdå till vinteralkarna

Konditionsträning tränar din uthållighet och kondition, och förbränner fett så att dina muskler blir mer synliga.

Program 1

Löpning: Spring 45 minuter i ett tempo där du kan tala, men behöver ta en paus för att andas. Om du är nybörjare eller i väldigt dålig form så spring växelvis en minut och gå en minut hela vägen.

Alternativ: Du kan cykla, simma eller använda en crosstrainer.

Program 2

Intervallträning: Värm upp i 10 minuter. Spring så snabbt du kan i en minut och gå i en minut. Upprepa 10 gånger. Varva ner med lätt löpning/aktiv gång i 10 minuter.

Alternativ: Om du inte kan springa kan du intervallträna med cykling, simning, crosstrainer eller roddmaskin.

Så här ska du träna:	DAG 21	DAG 22	DAG 23	DAG 24	DAG 25
	◆ 20 x squat ◆ 30 sekunder spiderman-walk Gör totalt 4 set.	◆ 20 x squat ◆ 20 x utfall ◆ 20 x utfall med vridning Gör totalt 3 set.	◆ Konditionsträning Gör program 2.	◆ Utfall ◆ Russian twist ◆ Spiderman-walk Gör varje övning i 1 minut i set 1, 45 sekunder i set 2, 30 sekunder i set 3 och 15 sekunder i set 4.	◆ Russian twist ◆ Bensänkning med stretch ◆ 180 grader plank Gör varje övning i 30 sekunder. Gör totalt 3 set.



◆ KOST

Ät dig till en trimmad kropp

Vill du gå ner några kilon innan bikinisäsongen är här så ska du fokusera på kosten. 80 procent av en viktminskning beror normalt på förändrad kost.

Din mat under bootcampen

FRUKOST, LUNCH OCH MIDDAG: Till de tre huvudmåltiderna ska du äta 1 portion protein, 1 portion fett, alla grönsaker du vill och eventuellt en frukt. Du får äta max tre frukter per dag – och bara två de dagar du inte tränar.

1 portion fett

- ◆ ½ liten avokado
- ◆ 1 msk olja
- ◆ 1 tsk jordnötssmör
- ◆ 1 tsk smör
- ◆ 1 tsk kokosolja
- ◆ 20 gram fetaost (ej light)
- ◆ 1 skiva 45+ ost
- ◆ 10 nötter (5 paranötter)
- ◆ 1 msk frön eller kärnor
- ◆ 1 tsk majonnäs

1 portion protein

- ◆ 2 dl skyr
- ◆ 2–3 ägg
- ◆ 150 g fågel
- ◆ 100 g lax/fet fisk
- ◆ 150 g mager fisk
- ◆ 150–200 g skaldjur
- ◆ 125–150 g nötkött
- ◆ 125–150 g fläskkött
- ◆ 150–200 g färskost

EFTERMIDDAG: Ät ½ portion protein och en frukt.

EVENTUELLT SEN KVÄLL: Ät 100 g färskost och fem nötter eller lite skyr med kanel – men bara om du är hungrig.

DRICKA:

- ◆ Drink minst två liter vatten per dag. Tillsätt eventuellt skivor av citron/lime eller mynta för att ge lite smak.
- ◆ Du får dricka så mycket te du vill, gärna grönt te.
- ◆ Du får dricka kaffe fram till 15:00 (du kan ha lite mjölk i).

Undvik det här

Bröd, pasta, potatis, ris och allt med socker, även lightprodukter. Undvik alkohol och alla sötade drycker.

Frossa fritt!
Du får äta så
mycket grönsaker
du vill under
bootcampen.

DAG 26	DAG 27	DAG 28	DAG 29	DAG 30
◆ Konditionsträning Gör program 1.	◆ 7 km promenad Gå i ett raskt tempo.	◆ Konditionsträning Gör program 1.	◆ 20 x squat ◆ 20 x utfall ◆ 20 x utfall med vridning Gör totalt 5 set.	◆ Konditionsträning Gör program 2 – och var stolt över dig själv! Du har genomfört programmet och är nu redo för bikinin med en sundare och starkare kropp!

◆ HUD- OCH HÄRVÅRD

Bikiniskön från topp till tå

Få fin hud, snygga fötter och glansiga och fina lockar innan strandsäsongen startar på allvar. Här är en guide till vad och när du ska göra det för att på bara en månad bli bikiniskön.

DAG 1

◆ Strama upp med torrborstning - varje dag!

Därför: Redan från första dagen ska du börja med att finslipa huden. Ett av de bästa sätten är torrborstning av kroppen - varje dag. Torrborstning sätter snabbt fart på förbränningen och blodcirkulationen, och stimulerar elasticiteten i huden. Fem minuter torrborstning före duschen tar upp kampen mot celluliterna och redan efter två-tre veckor kan du se skillnaden.

Så här gör du: Använd en borste eller skrubhandske, men undvik för hårda borst. Börja vid fötterna och arbeta dig uppför benen, höfterna, låren och magen i långa, uppåtgående rörelser. Därefter från händerna upp längs armarna till axlarna. Undvik bröstpartiet, som är lite känsligt. Efter badet smörjs kroppen in i en fuktgivande kräm, lotion eller olja - gärna en som också verkar åtsstramande om du känner behov av det. Sommarsolen torkar ut huden så håll den välfuktad dag och natt.

DAG 11

◆ Fina fötter i flip-flops

Därför: Det är säsong för flip-flops och det gör att fötternas tillstånd syns tydligt. **Så här gör du:** Ta ett fotbad med varmt vatten med uppfriskande badsalt eller mjukgörande (fot)badoljor. Njut av fem-tio minuters avslappning. Ta sedan bort de döda hudcellerna med en skrubbkrem. Tryck försiktigt tillbaka nagelbanden, klipp naglarna rakt över i små bitar i taget, och fila naglarna så att det inte blir några vassa hörn. Smörj in fötterna med en fuktgivande fotkräm. Har du mycket hård hud är det mest effektivt att mjukgöra den med en särskild fotkräm för detta.

DAG 14

◆ Skrubba kroppen

Därför: Använd en bodyscrub varannan vecka för att komma till rätta med de döda hudcellerna som annars gör din hud matt och grå. Bodyscrub sätter igång mikrocirkulationen i huden, vilket hjälper till med utsöndring av slaggprodukter, minskar och förebygger celluliter och ger huden en fin lyster. Skrubba inte om huden är irriterad, bränd av solen eller inflammerad.

DAG 22

◆ Skäm bort håret - igen!

Var snäll mot ditt hår hela sommaren - ge det en vårdande inpackning som återfuktar och återuppbygger minst en gång varannan vecka (se dag 7).

DAG 23

◆ Kolla fötterna

Strumpor och skor håller fukten inne, därför är dina fötter ofta torrare på sommaren. Kolla dem därför regelbundet och se om de behöver ännu en rejäl behandling (se dag 11).

DAG 28

◆ Skrubba mera!

Döda hudceller ska tas bort löpande - och nu är det dags igen (se dag 14).



DAG 7

◆ Gör en inpackning

Därför: Sol, salt och klor är hårets värsta fiender och de får dina lockar att mista sin naturliga fukt och gör håret matt och skört. Färgat hår är särskilt utsatt. Har du blekt håret är det ännu skörare, och ännu mer mottagligt för UV-strålar som gör det glanslöst och flygigt, och bryter hårets lipida film (ett naturligt fett som ger håret glans). Det minskar hårets skydd och därför slits det snabbare. För

att förebygga detta kan du redan nu ge håret en rejäl inpackning som vårdar håret, ger det näring, återuppbygger det och tillför massor av fukt.

Så här gör du: Fördela inpackningen i håret och låt verka i upp till en kvart, beroende på vilken produkt det är. Linda eventuellt in håret i en handduk eller använd fön, eftersom värme ofta gör hårkuren mer effektiv. Skölj sedan noga. Gör kuren minst en gång varannan vecka.

DAG 15

Så här gör du: Ställ dig i en varm dusch i en minut så att kroppen blir varm. Stäng av vattnet. Stryk ut din bodyscrub över hela kroppen med cirkulerande rörelser. Börja på benen och rör dig uppåt. Därefter armarna, utifrån och in mot kroppen, och till sist på själva kroppen. Skölj av dig och smörj in dig med en hudkräm eller kroppsolja.

◆ Fuska dig till lite färg

Därför: Om du inte vill se vit och blek ut i din bikini så är det nu du kan börja med att ge huden lite färg med brun utan sol. Om du inte vill gå direkt på brun utan sol kan du använda en särskild bodylotion som gradvis ger dig lite mer färg.

Så här gör du: För att få ett jämnt resultat ska du alltid börja med att exfoliera huden, så att du blir av med döda hudceller. (Det gjorde du igår, dag 14!) Mätta huden med fukt. Smörj nu på brun utan sol-krämen och gnid in den ordentligt. Tvätta händerna noga. Trots att brun utan sol ger dig färg måste du ändå använda solskyddskräm när du är ute.

DAG 29

◆ Ta bort hår dagen före bikinidagen

Därför: Vill du ha släta ben på stranden ska du börja idag. Rakning är det enklaste sättet att bli av med hår på benen.

Så här gör du: Ta bort håren med ett nytt och vasst rakblad i duschen, där det varma vattnet gör håren mjukare. Raka i hårens växtriktning. Skölj, klappa dig torr och smörj med en bra kräm, gärna med aloe vera.

DAG 30

◆ Färg på naglarna

Därför: Nagellack på fingrar och tår är pricken över i.

Så här gör du: Ta bort gammalt nagellack. Lägg på ett lager underlack som skyddar naglarna mot missfärgningar och där-
efter två lager lack med färg. Avsluta med skyddande top coat. När lacken är torr kan du smörja nagelbanden med lite olja.



Om du går stark och fräsch på stranden är det enklare att förlika sig med att vägen kanske visar några fler kilon än du tänkt dig.