

I FORMs BIKINI-BOOTCAMP 2014

– Hardt, men
verdt det! sier de
tre damene som
testet I FORMs tøffe
bikini-bootcamp.

**Etter 10 uker
med trening fem
ganger i uken og
null brød, ris og
pasta,** har Karen,
Christina og Carina
gått ned 26 kilo, fått
mer kroppsglede
og ny selvtillit.

Karen
÷ 8,4 kg

Christina
÷ 10,1 kg



BIKINI

Carina
÷ 7,7 kg

Spis og tren deg i strandform

I FORMs bikini-bootcamp gir deg både en matplan og et treningsprogram som sikrer deg en flott sommerkropp. Du finner dette og mye mer på iform.nu/bikini



Virkelig godt jobbet, utbryter en svært fornøyd trener, Michelle Kristensen, under sluttveilingen av de tre testerne. Etter 10 uker på I FORMs bikini-bootcamp har de gått ned 26 kilo til sammen. De har fått slanke, sterke kropp og en solid dose selvtillit.

Karen, Christina og Carina blir nærmest målløse når de ser før- og etter-bildene.

– Dette er bare helt fantastisk. Før var jeg misfornøyd og lei av kroppen min, unngikk spill og var svært påvirket av det rent psykisk. Nå har selvtilliten fått et løft, og jeg elsker å se meg i speilet, sier Carina, og tørker bort noen tårer fra kinnene.

De tre har ikke sovet i timen. De har trent fem ganger i uken og skåret kraftig ned på brød, pasta, ris og sukker. Men de er enige om at det er verdt slitet. Hvis du vil gjøre det samme, får du alt du trenger til I FORMs bikini-bootcamp på de neste sidene. □

PÅ 10 UKER
KLAR

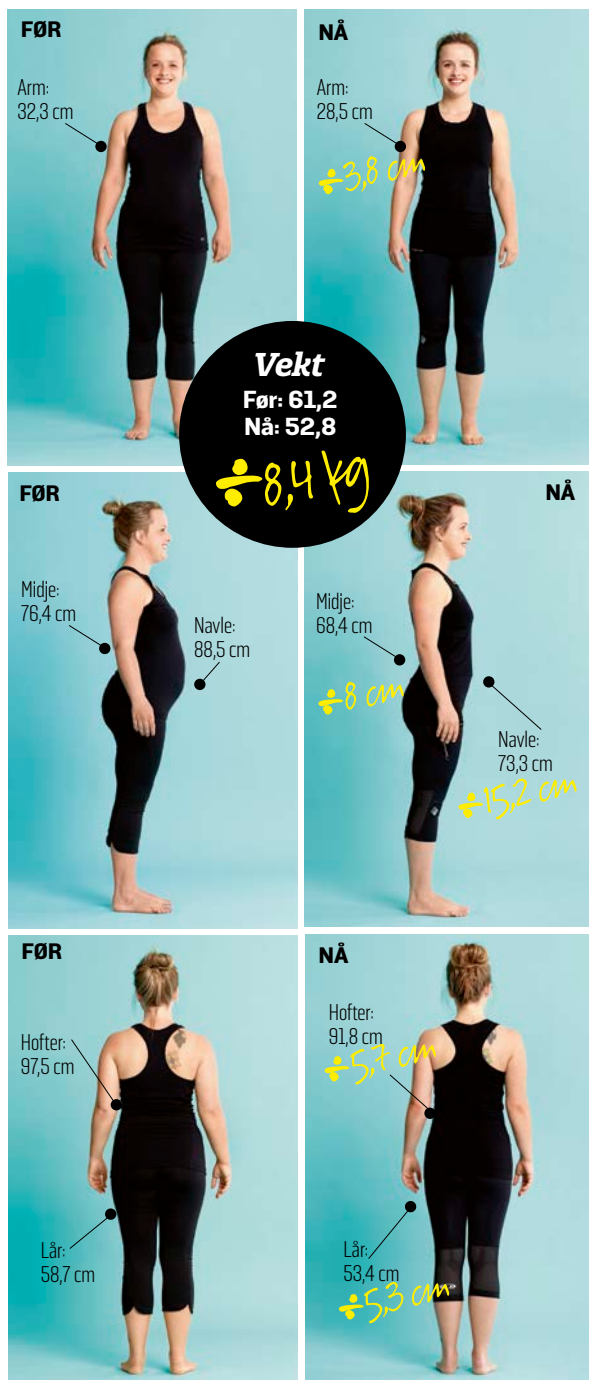
I FORMs BIKINI-BOOTCAMP 2014

3 glade damer etter 10 uker: Farvel til 26 kilo!

Karen (24):

– Jeg har fått mye mer overskudd

Dette opplegget har vært fantastisk, jeg har fått ny selvtillit og masse overskudd. Jeg kan gå i bikini og like kroppen min, og det er lenge siden sist. Vi gikk i gang seks måneder etter at jeg hadde fått barn. Jeg la på meg 26 kilo under graviditeten, og trodde aldri jeg ville bli kvitt dem igjen.



Carina (29):

– Nå tør jeg å se meg i speilet

Dette er noe av det beste jeg har gjort. Før fikk ikke engang kjæresten min se meg uten klær. Nå har jeg fått selvtillit og liker til og med det jeg ser i speilet – det er virkelig stort. Framover kommer jeg til å holde fast ved både trenings- og spiseprinsippene til hverdags, og så tillate meg å skeie ut litt ekstra når vi er ute.



Se hvordan det gikk med to til

Totalt var det fem som testet I FORMs bikini-bootcamp. Vil du vite hvordan det gikk med de to siste, kan du lese mer på iform.nu/bikini



Christina (35):

– Min nye kropp er fantastisk!

Jeg gleder meg utrolig mye over min nye kropp, og ser VELDIG ofte i speilet. Det har vært overraskende enkelt å følge matplanen og treningsprogrammet i hverdagen med jobb og familie. Jeg er blitt helt hekta på treningen, så til de grader at jeg ikke klarer meg uten. Nå har jeg begynt å trene til halvmaraton.

Vekt

Før: 72,5
Nå: 62,4

÷10,1 kg



Deltakernes beste tips

- Ikke gjør det alene. Det er fantastisk å kunne dele opp- og nedturer med andre.
- Ikke mist motet når vekten står stille, for det gjør den. Hold ut, for vektreduksjon skjer i rykk og napp.
- Lag matplaner, og fjern alle fristelser i skuffer og skap.
- Finn en treningsform som du liker.
- Fortell om prosjektet til venner og familie. Det er en stor fordel at de vet hvorfor du sier nei til f.eks. vin og burgermiddager.
- Ikke gjør det for kjæresten, venninnene eller barna. Gjør det for deg selv: for den klesstørrelsen du drømmer om, for det løpet du vil gjennomføre, og for all den ekstra energien du får.
- Bruk krydder, slik at maten smaker mer. F.eks. chili, hvitløk, rosmarin og timian. Og vaniljepulver og kanel gjør det lettere å klare seg uten sukker.



Lag din egen støttegruppe – og gå ned enda mer

Deltakerne på I FORMs bootcamp hadde stor glede av en lukket facebook-gruppe, der de delte oppturer og kriser, og avtalte fellestreninger og middager. Hvis du gjør det samme, øker det sjansene for å lykkes, ettersom **forsøk viser at de som har en støttegruppe går ned mest**. Via iform.nu kan du finne andre som også har hoppet på bikini-bootcampen. Klikk inn og hei på hverandre i facebook-gruppen vår.

Les mer på iform.nu/bikini

I FORMs BIKINI-BOOTCAMP 2014

Bikinimat til 10 uker

SPISEPRINSIPPENE

► **Protein:** Spis 1 porsjon protein fra kjøtt, egg eller fisk til frokost, lunsj og middag. 1 porsjon tilsvarer: 125–150 gram fjærkre, 125–150 gram oksekjøtt, 125–150 gram burger, 125–150 gram fisk, 200 gram skalldyr eller 2–3 egg. To ganger i uken må du variere, og i stedet spise et meieriprodukt til frokost.

► **Fett:** Spis 1 porsjon fett av god kvalitet til lunsj og middag. Det tilsvarer: 1 ss olje, 1 ts nøttesmør (med litt topp), 1 ts smør (med litt topp), 1 ts kokosolje (med litt topp), 20 gram fetaost, 1 skive 45 %-ost, 10 nøtter, 1 ½ ss frø eller ½ avokado.

► **Grønnsaker:** Spis så mye du vil til hoved- og mellommåltidene, i utgangspunktet 200–400 gram. Men unngå rotfrukter, erter og mais, med mindre du nettopp har trent.

► **Frukt:** Du kan spise 2 hver dag. Unngå banan, ananas og druer.

► **Skjem deg bort:** 1 gang i uken spiser du akkurat hva du vil til et måltid + 1 glass vin/øl/drink/brus.

► **Drikkevarer:** Drikk 2 liter vann, 2–3 kopper te og 2–3 kopper kaffe hver dag.

► **Unngå generelt:** Brød, pasta, ris, poteter, sukker og alkohol.

HOLD VEKTEN ETTER BIKINI- SESONGEN OGSÅ

Når du har nådd idealvekten, kan du være litt mindre striks med maten, men prøv å holde treningen ved like. En enkel måte å lykkes med dette på er å **være litt avslappet med maten i helgene, og følge opplegget 100 prosent på hverdage.** Du kan også bruke modellen hvor du i løpet av en uke har **2 x frokost, 2 x lunsj, 2 x ettermiddagsmåltider samt 2 x middag, hvor du slakker litt på kravene og spiser litt brød, legger til mer fett og nyter en kakebit eller noe annet godt.**

Testernes egne retter tatt med mobilen:



Den første middagen uten ris, pasta og poteter.



Fristende frokostbrett med blant annet hjemmebakt blomkålbrød.

10 x frokost

Velg fritt mellom:

Frokost 1

Eggerøre av 2–3 egg + 1 ts gurkemeie, 1 ts fettstoff til steking. Grønnsaker.

Frokost 2

Karbonade av 100 g oksekjøtt (maks 10 % fett) + 1 speilegg (eller 150 g burger uten speilegg). Grønnsaker. Ev. 1 frukt.

Frokost 3

200 g skyr + 100 g frukt + 2 ss linfrø–kanelblanding. Linfrø–kanelblanding: 1 dl knust linfrø, ½ dl kanel. Bland, og hell det i en lukket boks slik at du har til flere dager.

Frokost 4 – til to dager

4 egg, 2 kvalitetspølser, ¼ rød paprika i små terninger, 1 stor bukett brokkoli i små terninger. Bland alt, og lag en omelett, som deles i to. Den ene delen spiser du sammen med en grapefrukt eller et eple. Den andre setter du i kjøleskapet og spiser til frokost dagen etter.

Frokost 5

Rester fra middagen.

Frokost 6

2 egg (bløtkokt eller hardkokt). Grønnsaker + frukt.

Maks 2 ganger i uken:

Frokost 7

Bananpannekaker: 3 egg, 1 banan, ½ ts kanel, ½ ts kardemomme, 1 ts kokosolje til steking. Mos bananen med kanel og kardemomme, ha i eggene og pisk. Stekes i pannen som pannekaker. Spis ½ agurk til.

Frokost 8

1 egg + 1 kvalitetspølse, ca. 50 g + 2 skiver bacon. Mye grønnsaker.

Frokost 9

Spis 1 skive lavkarbbrød sammen med 1 egg, 1–2 skiver 6 %-ost og 100 g bær. Eller 1 skive brød med "Nutella" av 1 most banan med 1 ss godt kakaopulver. Grønnsaker.

Lavkarbbrød (18 skiver):

150 g mandelmel, 2 ss kokosolje, 1 ss fiberhusk, ½ ts havsalt, 1 ½ ts bakepulver, ¼ ts natron, 45 g gresskarfrø, 4 egg, 3 eggehviter, 160 g finrevet squash (vridt tom for væske). Bland alt i en liten brødform, og stek på 175 grader i ca. 30 minutter.

Frokost 10

2 brødpannekaker. Den ene med 2 skiver magerost + 100 g bær. Den andre med skrappt smør og 2 ts sjokoladepålegg. Samt grønnsaker.

Brødpannekaker (8 stykk):

3 egg, 3 eggehviter, 1 ts fiberhusk, 1 ½ dl mandelmel, 2 ss (med topp) Neutral whey proteinpulver, 1 ts valmuefrø, ¼ ts natron, ¼ ts bakepulver, ½ dl soya-melk (eller annen melk), 1 dl bokhvitemel. Til steking: 1 ss kokosolje. Bland alt, og stek brødpannekakene i kokosolje.



6 x lunsj

Velg fritt mellom:

Lunsj 1

Wraps med kylling og spisskål:
2 spisskålblader, 150 g kylling skåret i skiver, 1 ss pesto, 1 håndfull brokkoli eller blomkål. Fordel kylling og pesto på kålbladene, og rull sammen som wraps. Spis dampet brokkoli til.

Lunsj 2

Fiskekakesandwich:
½ squash, 1 ss sennep, 150 g fiskekake, 1 stor tomat. Skjær squashen i 4 skiver på langs. Smør sennep på to av dem, og legg på fiskekake og tomatkiver. Legg en squashskive oppå som lokk.

Lunsj 3

Krydret rekesalat:
200 g reker, ½ avokado i skiver, 300 g blomkål, ingefær, chili, hvitløk. Rist reke i pannen med krydderet. Kjør 300 g blomkål i kjøkkenmaskinen, slik at den blir nærmest som ris. Server med blomkål nederst, deretter reker og så avokadoskiver på toppen.

Lunsj 4

Kaker med grønnsakstaver:
2 kaker (ca. 150 g totalt) og grønnsakstaver/buketter (300 g) lagd av agurk, blomkål, brokkoli, rosenkål, bladselleri, cherrytomater og paprika. Dipp til grønnsaker: 1 ts peanøttsmør rørt med 1 ss tamari/soyasaus, chilipulver + skall + salt av ¼ sitron.

Lunsj 5

Kjøttsaus med grønnsaker:
100 g babyspinat, 100 g bønnespirer, 100 g rød paprika, 150 g kjøttsaus, 15 g pinjekjerner. Legg alle grønnsakene på en tallerken. Spre sausen utover (kald eller varm), og strø pinjekjerner over.

Lunsj 6

Sett sammen en lunsj basert på spiseprinsippene til bikini-bootcampen. Har du tilgang til en kantine, er det nesten alltid en salatbar, kjøtt/fisk/fjærkre samt olje eller nøtter/frø. Hvis ikke, så meld deg ut av ordningen, og begynn med matpakke.

6 x ettermiddagssnacks

Velg fritt mellom:

Snack 1

100 g mager hytteost + 1 eple i terninger. Strø 1 ts kanel over.

Snack 2

100 g skyr + 1 frukt. Strø 10 nøtter eller 1 ss linfrø-kanelblanding over.

Snack 3

1 frukt + 10 kakao-kanelmandler eller 1 frukt + 1 liten ss nøttesmør.

Snack 4

200 g grønnsaker + 1 ss peanøttsmør (uten stor topp).

Snack 5

1 frukt + enten 1 egg eller 50 g kylling eller 1 kake.

Snack 6

Er du ikke sulten om ettermiddagen, så spis litt mindre til lunsj i morgen.

Lørdag og søndag

Her kan du også velge ½ porsjon av bananpannekakene (se oppskrift under frokost).

8 x middag

Velg fritt mellom:

Middag 1

300 g grønnsaker + vann + buljong. Kok og blend grønnsakene til suppe. Tilsett 1 ss fløte. Spis 1 porsjon protein til.

Middag 2

150 g burger med 1 skive ost på. Salat (grove grønnsaker) med eplesidereddik, olivenolje, krydderurter og litt tamari.

Middag 3

Lasagne, slik du pleier å lage den. Men bytt ut pastaplatene med aubergineskiver ristet i pannen. Spis 200 g lasagne med grønn salat til.

Middag 4

300 g fintsnittet kål + wok med 150 g kylling, 2 ss kokosmelk, krydder, grønnsaker etter eget valg. Fres alt i stekepannen.

Middag 5

Velg en av lunsjrettene.

Middag 6

Lag en av dine vanlige retter. Klikk inn på iform.nu/bikini, og se hva du kan bytte ut de tradisjonelle ingrediensene med for å framskynde vektreduksjonen.

Middag 7

Hurtigmat med mye protein, hvor brød, pasta og ris er byttet ut med grønnsaker.

Middag 8

300 g ovnsbakte grønnsaker + 1 porsjon protein + 2 ss tzatziki (revet agurk, gresk yoghurt, hvitløk og litt havsalt).

Godt etter trening

lyst på noe søtt om ettermiddagen? Drikk en stor kopp myntete, det tar toppen av det verste søtsuget.

Tren så du kan spise mer

Før og etter trening trenger du litt ekstra karbohydrater. Les mer på iform.nu/bikini



I FORMs BIKINI-BOOTCAMP 2014

Bikinitrening til 10 uker

TRENINGSUKEN
Kondisjon: 3 økter.
Styrke: 2 økter.
Hverdagsaktivitet: Sykle til og fra jobben, gå turer og vær aktiv. De to dagene hvor du ikke trener hardt, skal du helst gå tur eller f.eks. svømme.

Nybegynner

Uke	1. trening	2. trening	3. trening
1-5	Oppvarming 10 x 30 sek høy puls med 1 min rolig løping imellom. Trapp ned.	45 min løping, hvor du kan snakke i korte setninger (så du skal være litt kortpustet).	Oppvarming 10 x 45 sek gange med 15 sek spurt imellom. Trapp ned.
6-10	Oppvarming 10 x 45 sek høy puls med 1 min rolig løping imellom. Trapp ned.	50 min løping, hvor du kan snakke i korte setninger (så du skal være litt kortpustet).	Oppvarming 15 x 30 sek gange med 15 sek spurt imellom. Trapp ned.

Forklaring til skjemaet:

- **Oppvarming** = 10 minutter, som ikke er for harde. F.eks. 10 minutters lett sykling eller rask gange.
- **Trapp ned** = Skal foregå i stille og behagelig tempo, hvor pulsen går ned, ikke opp! Gjør det i 10 minutter.
- **Høy puls** = Du har det tungt, kan kjenne at pulsen er høy, og du kan nesten bare svare med enstavelsesord hvis noen spør deg om noe.
- **Spurt** = Du løper så fort du kan.

Øvet

Uke	1. trening	2. trening	3. trening
1-5	Oppvarming 4 x 2 min høy puls med 1 min rolig løp. imellom. 4 x 1 min høy puls med 1 min rolig løp. Trapp ned.	45 min løping, hvor du kan snakke i korte setninger (du skal være litt kortpustet).	Oppvarming 5 x 3 min høy puls med 2 min gange/jogging imellom. Trapp ned.
6-10	Oppvarming 4 x 2 min høy puls med 1 min rolig løping imellom. 4 x 1 min høy puls med 1 min rolig løping imellom. 4 x 30 sek med 30 sek rolig løping imellom. Trapp ned.	50 min løping, hvor du kan snakke i korte setninger (du skal være litt kortpustet).	Oppvarming 6 x 3 min høy puls med 2 min gange/jogging imellom. Trapp ned.



1. KNEBØY

Slik gjør du:

Stå med føttene litt mer fra hverandre enn hoftebreddeavstand, med en håndvekt i hver hånd. Hold dem oppe ved skuldrene, og bøy knærne, så baken kommer nærmere bakken. Når du ikke kommer lenger ned uten at overkroppen faller forover, stopper du og kommer opp til utgangsposisjon igjen.

Antall: 12



2. ARMHEVING MED ROING

Slik gjør du:

Sett hendene i gulvet, og gå ned på knærne eller føttene, alt etter hvor sterk du er. Bøy albue, slik at de peker utover og brystet kommer nærmere gulvet. Gå så langt ned som mulig. Strekk ut armene, og gå opp til utgangsposisjon. Sett føttene i gulvet, og kom opp i planken, og løft vekselvis én hånd opp mot brystet, før du starter på en armheving igjen. Hold hoften rolig.

Antall: 8

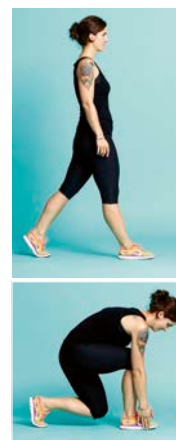


3. FJELLKLATRE

Slik gjør du: Legg deg i planken med hendene rett under skuldrene. Trekk vekselvis knærne opp mot motsatt albue, samtidig som baken holdes nede. "Løp" så fort du kan, slik at du får opp pulsen.

Antall: 20

Gjør 2-3 runder av øvelse 1, 2 og 3 før du går videre.



4. UTFALL MED TOUCH

Slik gjør du:

Sett den ene foten foran den andre, og gå opp på fotputen på det bakerste beinet. Hold overkroppen oppreist. Bøy beina, slik at det bakerste kneet kommer nærmere gulvet, samtidig som du lener overkroppen forover for å røre ved tåspissen på den forreste foten. Gå opp i stående igjen.

Antall: 10 på hvert bein.



5. FROSKEHOPP

Slik gjør du:

Stå i plankeposisjon med hendene i gulvet. Trakk fra, og hopp framover, slik at føttene kommer nærmere hendene og ut på yttresiden av hendene. Trakk fra igjen, og hopp tilbake i plankeposisjon. Tenk hele tiden på at du skal være sterk i magen. Pass på at hendene er på linje med skuldrene under hele øvelsen.

Antall: 8



9. KNEBØY M/HOPP

Slik gjør du:

Stå med føttene i hoftebreddeavstand. Bøy knærne slik at du gjør en knebøy, men ikke gå lenger ned enn at du klarer å trække kraftfullt fra og hoppe opp. Land med bøyde bein, og vær klar for en ny knebøy med hopp.

Antall: 8

Gjør 2–3 runder av øvelse 7, 8 og 9 før du går videre.

6. ROING OG FLIES

Slik gjør du:

Stå med en vekt i hver hånd, og len overkroppen framover, samtidig som du har en naturlig svai i korsryggen og brystet er skjøvet fram. Trekk vektene opp mot brystet, slik at albueene kommer nær kroppen på vei bakover. Når du ikke kommer lenger opp, strekker du armene igjen og kjører dem utover og oppover. Gå tilbake til utgangsposisjonen.

Antall: 10

Gjør 2–3 runder av øvelse 4, 5 og 6, og gå videre.



7. RUSSISK VRI MED TØYING

Slik gjør du:

Sitt med en vekt i hendene, len deg litt bakover, og løft føttene fra gulvet. Kjør vekten først til den ene, så til den andre siden og deretter inn til midten, hvor du strekker ut kroppen så godt du kan. Det var én repetisjon. Hvis det blir for hardt, kan du sette føttene i gulvet før du fortsetter øvelsen.

Antall: 10



8. DIAGONALLØFT MED LØFTEDE KNÆR

Slik gjør du:

Stå på alle fire med hendene på linje med skuldrene og med tåspissene i gulvet. Lett begge knærne fra gulvet, samtidig som du vekselvis løfter høyre og venstre arm og strekker den ut og opp. Tenk på å stramme magen.

Antall: 10 – 5 med hver arm.

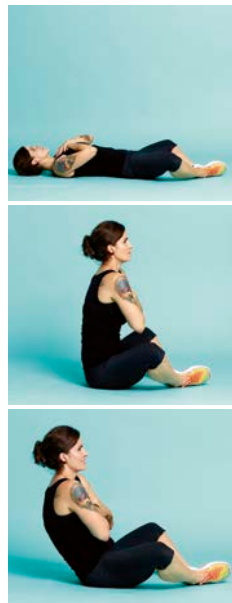


10. MAGETØYING

Slik gjør du:

Sitt på rumpa, og løft beina. Kryss ev. armene over brystet. Strekk ut kroppen, slik at knærne og brystet kommer lenger fra hverandre, og gå tilbake til utgangsposisjonen. Forestil deg at du f.eks. er ute og ror.

Antall: 10



11. FROSKE-CRUNCH

Slik gjør du:

Ligg på ryggen med samlede føtter og med knærne ut til siden. Prøv å slappe av i beina. Nå skal du opp i sittende, men det er magemusklerne som skal hjelpe deg å komme opp med rett rygg. Etterpå går du rolig ned til liggende posisjon igjen ved å krumme ryggstølen og holde igjen med magemusklerne.

Antall: 10

Gjør 2–3 runder av øvelse 10 og 11, så er du ferdig!