

I FORMs
Amazing arm
BOOT Camp

Se de
forbløffende
resultater↓

FLOTTE ARME PÅ 8 UGER



Louise F., 28 år
- 12 pct. fedt
på overarmen

Pernille E., 24 år
- 16 pct. fedt
på overarmen

Ursula, 40 år
- 22 pct. fedt
på overarmen

Drømmer du om virkelig flotte og stærke arme? Grib chancen, og gør drømmen til virkelighed: Strategien ligger lige foran dig! Se, hvordan I FORM's syv forsøgskvinder fik smukke buer og kurver, da de byttede vinkeflæsket ud med muskler ved at følge personlig træner Michelle Kristensens nye succesmetode.

Er du ked af dine overarme? Så kig godt på før-billederne i denne artikel. For 8 uger siden var det svært at få øje på en eneste muskel hos de syv kvinder, der til gengæld kunne fremvise spinkle tændstikarme og masser af vinkeflæsk. Og se så bare armene nu: veltrænede, tonede, stærke og flotte.

Så stor en forandring kan du også opnå, hvis du er villig til at gøre en indsats, for de syv kvinder er ikke kommet sovende til deres flotte arme. I 8 uger har de spist efter en kostplan, der skærer kraftigt ned på brød, ris, pasta, alkohol og sukker, og oveni har

de trænet hårdt fem gange om ugen.

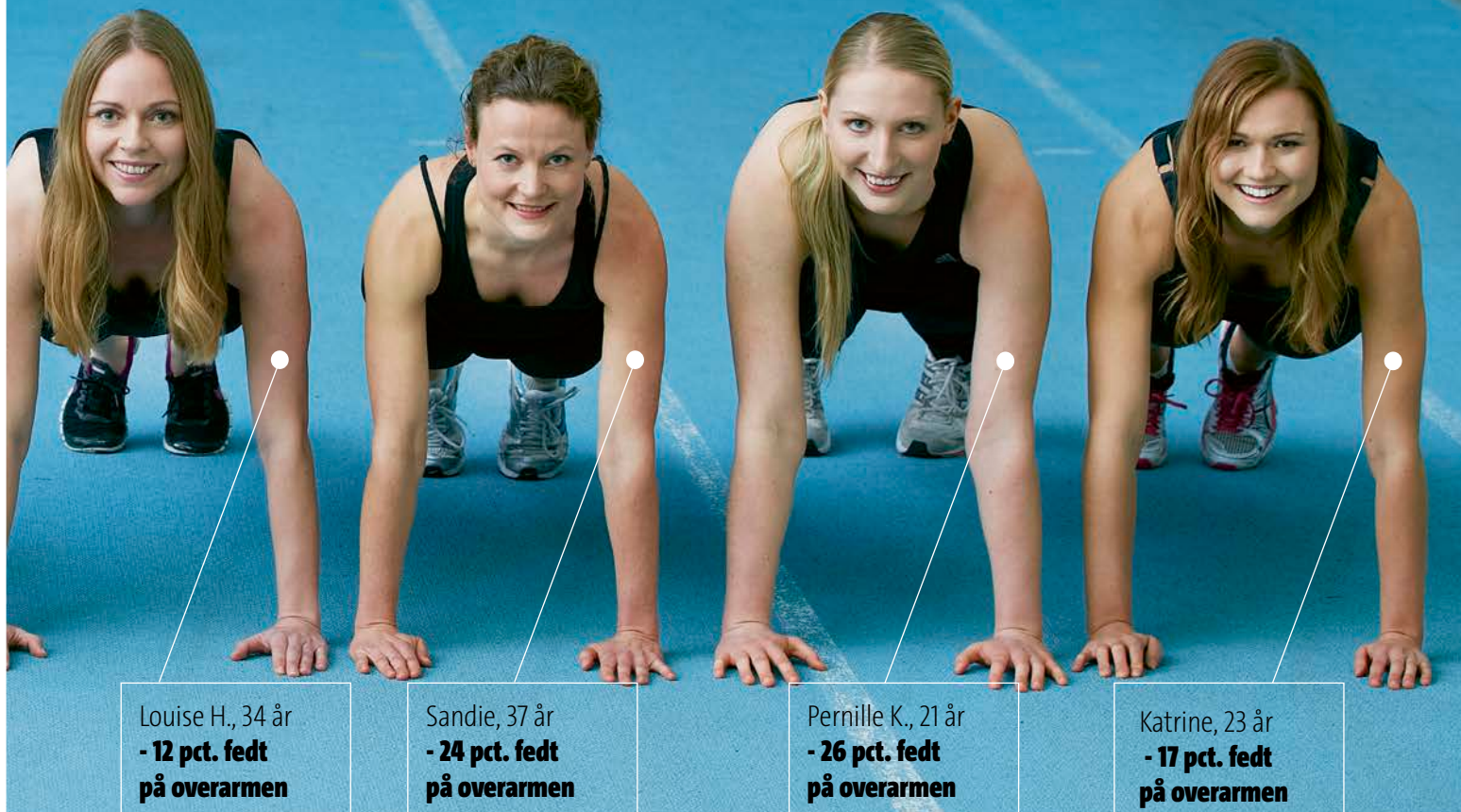
– Men det har været fedt, og jeg viser stolt mine arme frem nu. Efter de første uger kunne jeg mærke, at jeg fik meget energi ved at spise flere proteiner, og det var virkelig en øjenåbner, siger Pernille Ehlers-Hansen.

Væk med fedtlaget

Måske undrer du dig over, at strategien også omfatter en kostplan og ikke kun masser af styrketræning? For de fleste kvinder er det også nødvendigt at smide noget fedt, for at armmusklerne bliver synlige. Tilsammen tabte forsøgspersonerne 29 kilo.

– Hvis dine muskler er skjult bag et stort fedtlag, vil ren styrketræning bare få dine arme til at se endnu større ud. Derfor er det også vigtigt at komme ned i fedtmasse, understreger I FORM's personlige træner Michelle Kristensen, der står bag strategien.

Når det handler om at tabe kropsfedt, er den vigtigste faktor, hvad du spiser – eller ikke spiser. Ca. 80 pct. af et vægttab kommer fra kosten og 20 pct. fra træningen. Derfor skal du både træne og ændre på din kost. Siger du ja til det, siger du også ja til dit livs flotteste arme. Viljestyrken leverer du – strategien får du her!



Louise H., 34 år
- 12 pct. fedt
på overarmen

Sandie, 37 år
- 24 pct. fedt
på overarmen

Pernille K., 21 år
- 26 pct. fedt
på overarmen

Katrine, 23 år
- 17 pct. fedt
på overarmen

I FORMs Amazing arm BOOT Camp

Efter 8 uger: Så flotte blev deres arme!



Pernille, 21 år:

Jeg har slet ikke savnet pasta og ris

– Et rigtig fedt forløb. I starten havde jeg ikke så meget energi, men efter to uger begyndte jeg at mærke en forandring. Energien kom tilbage, jeg begyndte at tabe mig og følte mig ikke så oppustet efter mine måltider. Kosten har været det sværeste, måske fordi jeg ikke har været så kreativ til at variere. Jeg har savnet brød, men hverken pasta eller ris, som jeg fortsat vil forsøge at undgå.



	FØR	EFTER
Vægt	87,2 kg	84,2 kg
Overarm – fedtmåling	27,2 mm	20,1 mm
Overarm – omkreds	31,6 cm	31,5 cm
Talje	84 cm	80 cm

- 26 % fedt på overarmen!
Kvindernes overarme blev målt med en fedttang før og efter de 8 uger.

Sandie, 37 år:

Selvtilliden er i top

– Jeg kunne hurtigt mærke en forskel – og ikke kun på armene. Kroppen blev stærkere, og den til tider oppustede mave forsvandt også, og det var meget motiverende. Kosten gik over al forventning, især da principperne først var indarbejdet efter de første uger. Min kæreste var skeptisk, men har nu selv skåret ned på kulhydraterne for at opnå samme vægttabseffekt.



	FØR	EFTER
Vægt	64 kg	58,1 kg
Overarm – fedtmåling	15,6 mm	11,8 mm
Overarm – omkreds	27 cm	27,5 cm
Talje	74,5 cm	69,2 cm

- 24 % fedt på overarmen!





Ursula, 40 år:

Der var gevinst med det samme

– Jeg havde frygten kosten, men det var nemt, og der var gevinst med det samme – vægttab, pænere hud og mere energi. Træningen gjorde virkelig ondt i starten, og det var lidt stressende at presse det ind i hverdagen. Omvendt var det også fedt at kunne afflyse nogle ting med den “undskyldning”, at jeg skulle træne. Og nu elsker jeg bare min kettlebell!



	FØR	EFTER
Vægt	76 kg	68,8 kg
Overarm – fedtmåling	21 mm	16,2 mm
Overarm – omkreds	29,1 cm	28,3 cm
Talje	80,5 cm	75 cm

-22 % fedt på overarmen!

Louise, 28 år:

Jeg er så stolt af mine nye “muller”!

– Mine arme har altid været spaghettiagtige, men nu har jeg fået muller – og jeg er så stolt! Jeg arbejder meget og prioriterer normalt ikke at lave madpakker og varm mad, så det var en stor, men god, omvæltning. Det sværeste har været ikke at kunne ty til stress- og hyggespisning, men nu ser jeg det som en kæmpe gave, at jeg ikke længere putter i munden uden at tænke.



	FØR	EFTER
Vægt	59,4 kg	57,6 kg
Overarm – fedtmåling	17,2 mm	15,1 mm
Overarm – omkreds	27 cm	26,5 cm
Talje	70,5 cm	68 cm

-12 % fedt på overarmen!

LÆS MERE PÅ IFORM.DK

I alt testede syv kvinder i I FORM's arm-strategi. Fire af dem kan du læse om her. På iform.dk kan du også se Kattrines, Pernilles og Louises flotte resultater og få alle syv kvinders bedste råd til, hvordan du gennemfører strategien.



Succesprogrammets **kostplan**



Avocado er en god og mættende kilde til sundt fedt. En halv avocado svarer til 1 portion fedt til din frokost eller aftensmad.

KOSTPRINCIPPER:

■ **Protein:** Spis 1 portion protein fra kød, æg eller fisk til morgenmad, frokost og aftensmad. 1 portion svarer til: 125-150 gram fjerkræ, 125-150 gram oksekød, 125-150 gram bøf, 125-150 gram fisk, 200 gram skaldyr eller 2-3 æg. 2 gange om ugen må du variere med et mejeriprodukt til morgenmad i stedet.

■ **Fedt:** Spis 1 portion fedt af god kvalitet til frokost og aftensmad. 1 portion svarer til: 1 spsk. olie, 1 tsk. nøddesemør (med lidt top og uden sukker), 1 tsk. smør (med lidt top), 1 tsk. kokosolie (med lidt top), 20 gram feta, 1 skive 45 % ost, 10 nødder, 1 ½ spsk. frø/kerner eller ½ avocado.

■ **Grønsager:** Spis alle de grønne grønsager, du vil, til dine hovedmåltider og mellemmåltider – som udgangspunkt 200-400 gram. Undgå dog rodfrugter, ærter og majs, medmindre du lige har trænet.

■ **Frugt:** Du må spise 2 stk. frugt om dagen. Undgå banan, ananas og vindruer.

■ **Forkælelse:** 1 gang om ugen har du et måltid, hvor du må spise lige, hvad du vil + 1 glas vin/øl/drink/sodavand.

■ **Drikkevarer:** Drik ca. 2 liter vand, 2-3 kopper te og 2-3 kopper kaffe om dagen.

■ **Undgå generelt:** Brød, pasta, ris, kartofler, sukker, søde drikke og alkohol.

iform.dk

Før og efter træning må du spise lidt ekstra kulhydrater for at få energi. Læs mere på iform.dk, hvor I FORM-abonnenter også finder spændende forslag til, hvad man kan erstatte brød, pasta og ris med.



10 x morgenmad

Vælg frit mellem:

Morgenmad 1

Røræg af 2-3 æg + 1 tsk. gurrkemeje, 1 tsk. fedtstof til stegning. Grønsager.

Morgenmad 2

Hakkebøf af 100 g oksekød (max 10 % fedt) + 1 spejlæg (eller 150 g bøf uden spejlæg). Grønsager. Evt. 1 frugt.

Morgenmad 3

200 g skyr + 100 g frugt + 2 spsk. hørfrø-kanel-blanding.

Hørfrø-kanel-blanding:

1 dl knust hørfrø, ½ dl kanel. Bland det sammen, og put det i en lukket bote, så du har til flere dage.

Morgenmad 4 – til to dage

4 æg, 2 Hanegal-pølser, ¼ rød peber i små tern, 1 stor buket broccoli i små tern. Bland det hele sammen, og lav en omelet. Del den i to dele. Den ene del spiser du sammen med en grapefrugt eller et æble. Den anden del stiller du på køl og spiser til morgenmad dagen efter.

Morgenmad 5

Rester fra aftensmaden!

Morgenmad 6

2 æg (blødkogt eller hårdkogt). Grønsager + frugt.

Vælg max 2 morgener om ugen:

Morgenmad 7

Bananpandekager:

3 æg, 1 banan, ½ tsk. kanel, ½ tsk. kardemomme, 1 tsk. kokosolie til stegning. Mos bananen sammen med kanel og kardemomme, og pisk så æggene i. Steges på panden som pandekager. Spis ½ agurk til.

Morgenmad 8

1 æg + 1 Hanegal-pølse (eller anden 50-grams kvalitetspølse) + 2 skiver bacon. Masser af grønne grønsager.

Morgenmad 9

Spis 1 skive lavkulhydratbrød sammen med 1 æg, 1-2 skiver Thise 6 % ost og 100 g bær. Eller 1 skive brød med "Nutella" af 1 moset banan med 1 spsk. godt kakaopulver. Grønsager.

Lavkulhydratbrød (18 skiver):

150 g mandelmel, 2 spsk. kokosolie, 1 spsk. fiberHUSK, ½ tsk. havsalt, 1 ½ tsk. bagepulver, 1/8 tsk. natron, 45 g græskarkerner, 4 æg, 1 bæger æggehvinder, 160 g fintrevet squash (vredet fri for væske). Bland alt, put det i en lille bagebrødforn, og bag ved 175 grader i ca. 30 min.

Morgenmad 10

2 brødpandekager. Den ene med 2 skiver mager ost + 100 g bær. Den anden med skrabet smør med 2 stykker Princip pålægschokolade. Dertil grønne grønsager.

Brødpandekager (8 stk.):

3 æg, 1 bæger æggehvinder, 1 tsk. fiberHUSK, 1 ½ dl mandelmel, 2 spsk. (med top) Neutral whey proteinpulver, 1 tsk. birkes, ¼ tsk. natron, ¼ tsk. bagepulver, ½ dl sojamelk (eller anden mælk), 1 dl boghvedemel. Til stegning: 1 spsk. kokosolie. Bland alt, og steg dejen på panden i kokosolie.

► Proteiner fra kød, fisk eller æg er vigtige i alle dine hovedmåltider. De holder dig mæt og genopbygger dine muskler efter en hård træning.



6 x frokost

Vælg frit mellem:

Frokost 1

Wraps med kylling og spidskål:
2 spidskålsblade eller romaniblade, 150 g kylling skåret i skiver, 1 spsk. pesto, 1 håndfuld broccoli eller blomkål. Fordel kylling og pesto på spidskålsbladene, og rul dem sammen som wraps. Spis dampet broccoli til.

Frokost 2

Fiskefrikadellesandwich:
½ squash, 1 spsk. sennep, 150 g fiskefrikadelle, 1 stor tomat. Skær squashen i 4 skiver på langs. Put sennep på 2 af dem, og læg fiskefrikadelle og tomat (i skiver) på disse. Læg en squashskive ovenpå som "sandwichlåg".

Frokost 3

Krydret rejesalat:
200 g rejer, ½ avocado, 300 g blomkål, ingefær, chili, hvidløg. Rist 200 g rejer på panden med krydderierne. Kør 300 g blomkål gennem foodprocessoren, så det bliver som "ris". Server med blomkål i bunden, rejerne lagt ovenpå og avocadoen skåret i skiver og lagt på toppen.

Frokost 4

Frikadeller med grønsagsstave:
2 frikadeller (i alt ca. 150 g) og grønsagsstave/buketter (300 g) lavet af agurk, blomkål, broccoli, rosenkål, bladselleri, cherrytomater, bladselleri og peberfrugt. Dip til grønsager: 1 tsk. peanutt butter rørt op med 1 spsk. tamari/sojasovs, chilipulver + skræl + salt fra ¼ citron.

Frokost 5

Kødsovs med grønsager:
100 g babyspinat, 100 g bønnespirer, 100 g rød peber, 150 g kødsovs, 15 g pinjekerner. Læg alle grønsagerne på en tallerken. Spred kødsovsen ud over (enten kold eller varm), og drys med pinjekerner.

Frokost 6

Sammensæt selv din frokost ud fra Arm Boot Camp's kostprincipper. Hvis dit arbejde har kantine, er der næsten altid salatbar, regulært kød/fisk/fjerkræ samt lidt olie eller nødder/kerner. Hvis ikke – så meld dig ud af frokostordningen, og tag din egen madpakke med!

6 x eftermiddagssnacks

Vælg frit mellem

Snack 1

100 g 1,5 % hytteost + 1 æble i tern. Drys med 1 tsk. kanel.

Snack 2

100 g skyr + 1 stk. frugt. Drys med 10 nødder eller 1 spsk. hørfrø-kanel-blanding.

Snack 3

1 stk. frugt + 10 kakao-kanel-mandler eller 1 stk. frugt + 1 lille spsk. nøddesmør.

Snack 4

200 g grønsager + 1 spsk. peanutt butter (uden stor top).

Snack 5

1 stk. frugt + enten 1 æg eller 50 g kylling eller 1 frikadelle.

Snack 6

Er du ikke sulten om eftermiddagen – så spis lidt mindre til frokost i morgen!

Lørdag og søndag

Her må du også vælge ½ portion af bananpandekagerne (se opskrift under morgenmad).

8 x aftensmad

Vælg frit mellem:

Aftensmad 1

300 g grønsager + vand + bouillon. Kogt og blendet sammen til suppe + 1 spsk. fløde. Spis 1 portion protein til.

Aftensmad 2

150 g bœf med 1 skive ost ovenpå. Salat (grove grønsager) med æblecidaredike, olivenolie, krydderurter og lidt tamari.

Aftensmad 3

Lasagne – som du plejer at lave den. Skift dog pasta-plader ud med aubergineskiver ristet på panden. Spis 200 g lasagne og dertil grøn salat.

Aftensmad 4

300 g fintsnittet kål + wokret med 150 g kylling, 2 spsk. kokosmælk, krydderier, grønsager efter eget valg. Svits alt sammen på en pande.

Aftensmad 5

Vælg en af frokostretterne.

Aftensmad 6

Lav en af dine normale retter. Tjek på iform.dk, hvad du kan skifte de traditionelle ingredienser ud med – til gavn for dit vægttab!

Aftensmad 7

Takeaway med rigeligt protein – og brød, pasta og ris skiftet ud med grønsager.

Aftensmad 8

300 g ovnbagte grønsager + 1 portion protein + 2 spsk. tzatziki (revet agurk, græsk yoghurt, hvidløg og havsalt).

God eftertræning!

Har du en sød tand sidst på dagen? Så drik en stor kop myntete – det tager toppen af din trang til noget sødt! Kig efter teen Cool Mint, der ud over mynte også har en sødlig eftersmag af æble og lakridsrod.

Succesprogrammets **træningsplan**

**FORSLAG TIL
EN TRÆNINGSUGE:**
Mandag: Fri
Tirsdag: Styrketræning
Onsdag: Konditionstræning 1
Torsdag: Styrketræning
Freitag: Fri
Lørdag: Konditionstræning 2
Søndag: Styrketræning

5 x træning om ugen: Styrke og kondition

STYRKETRÆNING: Du skal styrketræne med de 8 øvelser her på siden 3 gange om ugen – og aldrig 2 dage i træk.

● **Opvarmning:** Varm op i 10 minutter med fx en lille løbetur, armsving og hop på stedet.

● **Sådan træner du:** Øvelserne hænger sammen i par. Først laver du øvelse 1A og derefter øvelse 1B, og herefter gentager du de 2 øvelser 2 gange

uden pause, så du i alt laver 3 sæt af de 2 øvelser. Derefter går du videre til øvelse 2A og 2B.

KONDITIONSTRÆNING: Du skal konditionstræne to gange om ugen med fx løb, landevejscykling, romaskine eller crosstrainer.

1. træning

● **Opvarmning:** 10 minutters let arbejde.

● **Interval:** 5 x 2 minutters hårdt arbejde. 1 minuts pause mellem passene.

● **Nedkøling:** 10 minutters let arbejde.

2. træning

● **Opvarmning:** 10 minutters let arbejde.

● **Interval:** 10 x 1 minuts hårdt arbejde. 1 minuts pause mellem passene.

● **Nedkøling:** 10 minutters let arbejde.



1A. Squat med udstræk

Udgangsposition: Stil dig med en kettlebell ved brystet i bredstående stilling.

Bevægelse: Bøj i knæene, så numsen kommer tæt på jorden, og skub din kettlebell væk fra kroppen. Træk derefter kettlebellen tilbage, og kom op til udgangspositionen igen.

Antal pr. sæt: 12 gentagelser. 3 sæt i alt.

Fokus! Vægten er på hælene, og overkroppen er hele tiden rettet fremad.



1B. Armstrækning bred + smal

Udgangsposition: Stil dig på hænder og knæ/eller fødder (alt efter din styrke). Placer hænderne bredere end skulderbredde.

Bevægelse: Kør nu albuerne

udad, og bøj i dem, så overkroppen kommer tættere på jorden. Efter 8 armstrækninger gør du afstanden mellem hænderne smallere og holder albuerne tæt på kroppen. Igen bøjer du i albuen, så overkroppen kommer



tættere på jorden. Lav ligeledes 8 af denne variation.

Antal pr. sæt: 16 gentagelser, 8 af hver. 3 sæt i alt.

Fokus! Husk, at det er overkroppen, der skal ned mod gulvet – ikke dit hoved.



2A. Sidelunges med biceps curl

Udgangsposition: Stå med fødderne samlet, og hold en kettlebell i venstre hånd oppe ved kravebenet.

Bevægelse: Træd et skridt ud til siden med højre ben, og bøj i knæet, samtidig med at kettlebellen føres ned mod jorden. Sæt af, og gå tilbage til udgangspositionen.

Antal pr. sæt: 10 til hver side. 3 sæt i alt.

Fokus! Hold kettlebellen tæt på kroppen.



2B. Halo

Udgangsposition: Hold din kettlebell med begge hænder ud fra kroppen i så strakte arme som muligt.

Bevægelse: Kør nu kettlebellen rundt om hovedet i en så stor cirkel som muligt. Fokuser på, at det kun er armene, der må bevæge sig.

Antal pr. sæt: 4 runder den ene vej og 4 runder den anden vej. 3 sæt i alt.

Fokus! Slap af i skuldrene, og mærk, at det er arme, skuldre og mave, der arbejder.



3A. Biceps curl

Udgangsposition: Stil dig med en kettlebell i den ene arm, og stræk armen.

Bevægelse: Kør nu kettlebellen op mod skulderen, og kør langsomt ned til udgangspositionen igen.

Antal pr. sæt: 12 til hver arm.

Fokus! Hvis du har problemer med at få vægten op, må du godt hjælpe lidt til med den anden hånd.

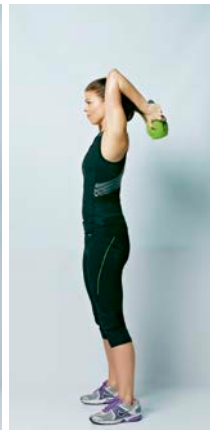
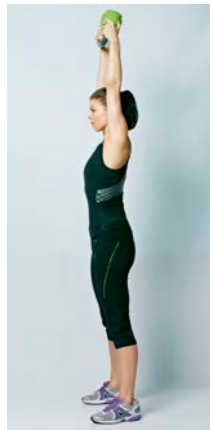
3B. Skulderpres

Udgangsposition: Stil dig oprejst med en kettlebell ved skulderen. Skuldrene skal pege en smule fremad.

Bevægelse: Kør nu kettlebellen opad. Når din arm er helt strakt, kører du kettlebellen ned til udgangspositionen igen ved at trække albuen frem og nedad.

Antal pr. sæt: 10 med hver arm. 3 sæt i alt.

Fokus! Husk, at det skal gå langsomt nedad.



4A. Triceps-dip

Udgangsposition: Hold din kettlebell med strakte arme over hovedet.

Bevægelse: Bøj i albuerne, og

hold dem tæt ind mod ørerne, mens du fører din kettlebell ned bag hovedet. Gå tilbage til udgangspositionen.

Antal pr. sæt: 12 gentagelser. 3 sæt i alt.



Vælg den rigtige kettlebell

Du har brug for to kettlebells i forskellige vægtklasser til disse øvelser. Til de fleste kvinder vil en på 4 kg og en på 8 kg være passende. Er du vant til at styrketræne, så gå efter kettlebells på 8 og 12 kg.

4B. Planke med twist

Udgangsposition: Stil dig på hænder og fødder, og hold numsen nede.

Bevægelse: Kør nu højre knæ ind under kroppen og til modsatte side, og skift herefter til det andet ben.

Fokus! Hold hænderne lige under skuldrene, og hold numsen nede.

