

I FORMs
Amazing arm
BOOT Camp

Kolla in de
otroliga
resultaten↓

SNYGGA ARMAR PÅ 8 VECKOR



Louise F, 28 år
- **12 procent fett**
på överarmen

Pernille E, 24 år
- **16 procent fett**
på överarmen

Ursula, 40 år
- **22 procent fett**
på överarmen

Drömmer du om riktigt snygga och starka armar? Ta då chansen och förverkliga drömmen: strategin hittar du här! Se hur I FORMs sju försökskvinnor fick supersnygga armar, när de bytte ut gäddhänget mot muskler, genom att följa personliga tränaren Michelle Kristensens nya framgångsrika metod.

Ar du inte nöjd med hur dina överarmar ser ut? Titta på bilderna "före" och "efter", i den här artikeln. För åtta veckor sedan var det svårt att hitta en enda muskel hos de sju kvinnorna, som i stället kunde visa upp spinkiga armar och en hel del gäddhäng. Och titta bara på armarna nu: vältränade, tonade, starka och snygga.

Så stor förändring kan du också uppnå om du är villig att satsa, för de här sju kvinnorna har inte sovit sig till sina snygga armar. Under åtta veckor har de ätit efter en kostplan och kraftigt dragit ner på intaget av bröd, ris, pasta, alkohol och socker och dessutom har de trä-

nat hårt fem gånger i veckan.

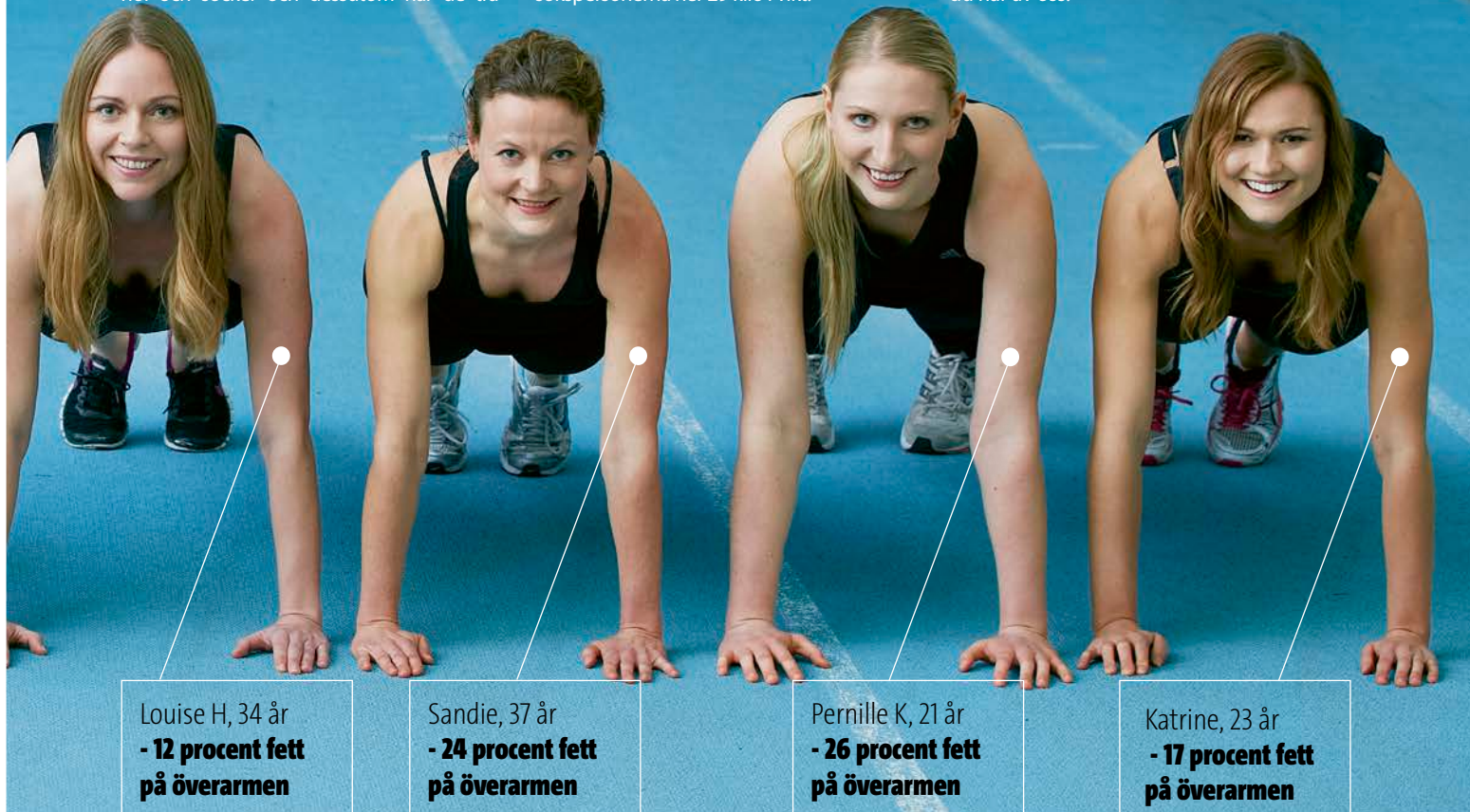
– Jag hade ganska mycket fett, men nu kan jag stolt visa mina överarmar. Efter de första veckorna kunde jag känna att jag fick en massa energi genom att äta mer proteiner och det var verkligen en ögonöppnare, säger Pernille Ehlers-Hansen.

Bort med fettlagret

Kanske undrar du över, varför metoden även innehåller en kostplan och inte bara en massa styrketräning? För de allra flesta är det också nödvändigt att bli av med lite fett, för att armmuskeln ska bli synliga. Tillsammans gick försökspersonerna ner 29 kilo i vikt.

– Om dina muskler är dolda bakom ett stort lager fett, så kommer styrketräningen bara att få armarna att se ännu större ut. Därför är det viktigt att komma ner i fettmassa, säger I FORMs personliga tränare Michelle Kristensen, som ligger bakom metoden.

När det gäller att bli av med kroppsfett, är den viktigaste faktorn vad du äter – eller inte äter. Cirka 80 procent av viktminskningen kommer från kosten och 20 procent från träningen. Därför ska du både träna och ändra din kosthållning. Om du säger ja till det, säger du även ja till ditt livs snyggaste armar. Viljestyrkan står du för – strategin får du här av oss!



I FORMs Amazing arm BOOT Camp

Efter 8 veckor: Så snygga blev deras armar!



Pernille, 21 år:

Jag har inte alls saknat pasta och ris

– En riktigt effektiv metod. I början hade jag inte så mycket energi, men efter två veckor började jag märka en förändring. Energin kom tillbaka och jag började gå ner i vikt och kände mig inte så uppsvälld efter mina måltider. Kosten har varit svårast, kanske för att jag inte har varit så kreativ med att variera mig. Jag har saknat bröd, men inte pasta eller ris, som jag även i fortsättningen tänker försöka undvika.



	FÖRE	EFTER
Vikt	87,2 kg	84,2 kg
Överarm – fettmätning	27,2 mm	20,1 mm
Överarm – omkrets	31,6 cm	31,5 cm
Midja	84 cm	80 cm

- 26 % fett på överarmen!

Kvinnornas överarmar mättes med en tång före och efter de 8 veckorna.

Sandie, 37 år:

Självkänslan är i topp

– Jag kunde snabbt märka skillnad – och inte bara på armarna. Kroppen blev starkare och den uppsvällda magen försvann, vilket var mycket motiverande.

Kosten gick över alla förväntningar, särskilt efter jag hade fått in principerna efter en vecka. Min pojkvän var skeptisk till en början, men har nu skurit ner på kolhydraterna för att uppnå samma viktminskningseffekt.



	FÖRE	EFTER
Vikt	64 kg	58,1 kg
Överarm – fettmätning	15,6 mm	11,8 mm
Överarm – omkrets	27 cm	27,5 cm
Midja	74,5 cm	69,2 cm

- 24 % fett på överarmen!





Ursula, 40 år:

Skillnaden syntes med detsamma

– Jag hade en del farhågor kring kosten, men det var lätt och jag märkte skillnad direkt – viktminskning, lenare hud och mer energi. Träningen gjorde verkligen ont i början och det var lite stressigt att pressa in den i vardagen. Å andra sidan var det också bekvämt att kunna avbryta vissa saker med "ursäkten" att jag skulle träna. Och nu bara älskar jag min kettlebell!



	FÖRE	EFTER
Vikt	76 kg	68,8 kg
Överarm – fettmätning	21 mm	16,2 mm
Överarm – omkrets	29,1 cm	28,3 cm
Midja	80,5 cm	75 cm

-22 % fett på överarmen!

Louise, 28 år:

Jag är så stolt över mina nya muskler!

– Mina armar har alltid varit spagettliknande, men nu har jag muskler – och jag är så stolt! Jag jobbar mycket och prioriterar normalt inte att göra matlådor och varm mat, så det var en stor, men bra, omställning. Den svåraste delen har varit att låta bli att äta socialt eller vid stress, men nu ser jag det som en stor gåva att jag inte längre stoppar i mig allt utan att tänka.



	FÖRE	EFTER
Vikt	59,4 kg	57,6 kg
Överarm – fettmätning	17,2 mm	15,1 mm
Överarm – omkrets	27 cm	26,5 cm
Midja	70,5 cm	68 cm

-12 % fett på överarmen!

LÄS MER PÅ IFORM.SE

Totalt testade sju kvinnor I FORMs armmetod. Fyra av dem kan du läsa om här. På iform.se kan du också se Katrines, Pernilles och Louises fina resultat och få alla sju kvinnornas bästa råd kring hur du bäst genomför metoden.



Framgångsmetodens **kostplan**



Avokado är en god och mättande källa till hälsosamt fett. En halv avokado motsvarar 1 portion fett till lunchen eller middagen.

KOSTPRINCIPER:

■ **Protein:** Ät 1 portion protein från kött, ägg eller fisk till frukost, lunch och middag. 1 portion motsvarar: 125-150 gram fågelkött, 125-150 gram nötkött 125-150 gram biff, 125-150 gram fisk, 200 gram skaldjur eller 2-3 ägg. 2 gånger i veckan kan du variera med en mejeriprodukt till frukost i stället.

■ **Fett:** Ät 1 portion fett av god kvalitet till lunch och middag. 1 portion motsvarar: 1 msk olja, 1 tsk nötsmör (rågad och osötat), 1 tsk smör (rågad), 1 tsk kokosolja (rågad), 20 gram fetaost, 1 skiva 45 % ost, 10 nötter, 1 ½ msk frön/kärnor eller ½ avokado.

■ **Grönsaker:** Ät alla grönsaker du vill till dina huvudsakliga måltider och mellanmål – i princip 200-400 gram. Undvik dock rotfrukter, ärtor och majs, om du inte precis har tränat.

■ **Frukt:** Du kan äta 2 st frukter om dagen. Undvik banan, ananas och vindruvor.

■ **Belöning:** 1 gång per vecka har du en måltid där du kan äta vad du vill + 1 glas vin/öl/läsk/annan dryck.

■ **Dryck:** Drick cirka 2 liter vatten, 2-3 koppar te och 2-3 koppar kaffe om dagen.

■ **Undvik som regel:** Bröd, pasta, ris, potatis, socker, söta drycker och alkohol.

iform.se

Före och efter träning kan du äta lite extra kolhydrater för att få energi. Läs mer på iform.se där I FORMs prenumeranter också hittar massor av Amazing Arm Boot Camp-recept och spännande förslag på vad du kan ersätta bröd, pasta och ris med.



10 x frukost

Välj fritt mellan:

Frukost 1

Äggöra av 2-3 ägg + 1 tsk gurkmeja, 1 tsk fett till stekning. Grönsaker.

Frukost 2

100 g nötfärs (max 10 % fett) + 1 stekt ägg (eller 150 g biff utan stekt ägg). Grönsaker. Eventuellt 1 frukt.

Frukost 3

200 g kesella + 100 g frukt + 2 msk linfrö-kanel-blandning. Linfrö-kanel-blandning: 1 dl krossat linfrö, ½ dl kanel. Blanda ihop det och lägg det i en plastlåda med lock, så har du för flera dagar.

Frukost 4 – under två dagar

4 ägg, 2 fina nötköttsskorvar (à 50 gram) med hög köttinnehåll, ¼ röd paprika i små tärningar, 1 stor bukett broccoli i små tärningar. Blanda ihop och gör en omelett. Dela den i två delar. Den ena delen äter du tillsammans med en grapefrukt eller ett äpple. Den andra delen ställer du svalt och äter till frukost dagen efter.

Frukost 5

Rester från middagsmaten!

Frukost 6

2 ägg (mjukkokt eller hårdkokt). Grönsaker + frukt.

Välj maximalt 2 morgnar i veckan:

Frukost 7

Bananpannkakor:

3 ägg, 1 banan, ½ tsk kanel, ½ tsk kardemumma, 1 tsk kokosolja till stekning. Mosa ihop bananen med kanel och kardemumma och vispa i äggen. Stek i stekpannan som pannkakor. Ät en ½ gurka till.

Frukost 8

1 ägg + 1 nötköttsskorva (en 50-grams kvalitetskorva) + 2 skivor bacon. Massor av grönsaker.

Frukost 9

Ät 1 skiva lågkolhydratbröd tillsammans med 1 ägg, 1-2 skivor 6 % ost och 100 g bär. Eller 1 skiva bröd med "Nutella" av 1 mosad banan med 1 msk gott kakao-pulver. Grönsaker.

Lågkolhydratbröd (18 skivor):

150 g mandelmjöl, 2 msk kokosolja, 1 msk fiberHUSK, ½ tsk havssalt, 1 ½ tsk bakpulver, 1/8 tsk natron, 45 g pumpafrön, 4 ägg, 1 kopp äggvita, 160 g finrivna squash (med avrunden vätska). Blanda och häll i en liten bakform och baka i 175 grader i cirka 30 minuter.

Frukost 10

2 brödpannkakor. Den ena med 2 skivor mager ost + 100 g bär. Den andra med lite smör och 2 bitar påläggschoklad. Till det grönsaker.

Brödpannkakor (8 st):

3 ägg, 1 kopp äggvita, 1 tsk fiberHUSK, 1 ½ dl mandelmjöl, 2 msk (rågade) proteinpulver, 1 tsk vallmofrön, ¼ tsk natron, ¼ tsk bakpulver, ½ dl sojamjöl (eller annan mjölk), 1 dl bovetemjöl. Till stekning: 1 msk kokosolja. Blanda och stek smeten i en stekpanna i kokosolja.

► Proteiner från kött, fisk eller ägg är viktiga i alla dina huvudmåltider. De håller dig mätt och återuppbygger dina muskler efter hård träning.



6 x lunch

Välj fritt mellan:

Lunch 1

Wraps med kyckling och spetskål:

2 spetskålsblad eller romansalladsblad, 150 g kyckling skuren i skivor, 1 msk pesto, 1 knippe broccoli eller blomkål. Fördela kycklingen och peston på spetskålsbladen och rulla ihop dem som wraps. Ät ångkokt broccoli till.

Lunch 2

Fiskbulle-sandwich:

½ squash, 1 msk senap, 150 g fiskbullar, 1 stor tomat. Skär squashen i 4 skivor på längden. Bred senap på 2 av dem och lägg fiskbullarna ovanpå och tomaten (i skivor) på det. Lägg en squashskiva ovanpå som ett "sandwichlock".

Lunch 3

Kryddig räksallad:

200 g räkor, ½ avokado, 300 g blomkål, ingefära, chili, vitlök. Rosta 200 g räkor i stekpannan med kryddorna. Kör 300 g blomkål i matberedaren, så att det blir som "ris". Servera med blomkål i botten, lägg räkorna ovanpå och avokadon skuren i skivor läggs på toppen.

Lunch 4

Köttbullar med grönsaksstavar:

2 köttbullar (totalt cirka 150 g) och grönsaksstavar/buketter (300 g) från gurka, blomkål, broccoli, rosenkål, bladselleri, körsbärstomater, bladselleri och paprika. Dipp till grönsakerna: 1 tsk jordnötssmör ihoprört med 1 msk tamari/sojasås, chilipulver + skal + saft från ¼ citron.

Lunch 5

Köttfärsås med grönsaker:

100 g babyspenat, 100 g böngroddar, 100 g röd paprika, 150 g köttfärsås, 15 g pinjenötter. Lägg alla grönsakerna på en tallrik. Häll över köttfärsåsen (antingen kall eller varm), och strö över pinjenötterna.

Lunch 6

Sätt ihop din lunch själv utifrån Arm Boot Camp:ens kostprinciper. Om det finns en matsal på ditt arbete, finns det nästan alltid en salladsbar, kött/fisk/fågel samt lite olja eller nötter/frön. Om inte – så ta med dig ditt eget lunchpaket!

6 x eftermiddagssnacks

Välj fritt mellan

Snack 1

100 g 1,5 % keso + 1 äpple i tärningar. Strö över 1 tsk kanel.

Snack 2

100 g kesella + 1 st frukt. Strö över 10 nötter eller 1 msk linfrö-kanel-blandning.

Snack 3

1 st frukt + 10 kakao-kanel-mandlar eller 1 st frukt + 1 liten msk nötsmör.

Snack 4

200 g grönsaker + 1 msk jordnötssmör (inte rågad).

Snack 5

1 st frukt + antingen 1 ägg eller 50 g kyckling eller 1 köttbulle.

Snack 6

Är du hungrig på eftermiddagen – så ät lite mindre till lunch i morgon!

Lördag och söndag

Här kan du också välja ½ portion av bananpannkakorna. (se recept under frukost).

8 x middag

Välj fritt mellan:

Middag 1

300 g grönsaker + vatten + buljong. Koka och blanda samman till en soppa + 1 msk grädde. Ät 1 portion protein till.

Middag 2

150 g biff med 1 skiva ost ovanpå. Sallad (grova grönsaker) med äppelcidervinäger, olivolja, kryddörter och lite tamari.

Middag 3

Lasagne, som du brukar göra den, men byt ut plattorna mot aubergineskivor rostade i stekpanna. Ät 200 g lasagne med grönsallad till.

Middag 4

300 g fint skuren kål + wokad med 150 g kyckling, 2 msk kokosmjölk, kryddor, grönsaker efter eget val. Stek ihop allt i en stekpanna.

Middag 5

Välj en av lunchrätterna.

Middag 6

Gör en av dina vanliga rätter. Titta på iform.se, hur du kan byta ut ingredienserna mot andra alt – till nytta för din viktminskning!

Middag 7

Takeaway med rikligt med protein – och bröd, pasta och ris utbytta mot grönsaker.

Middag 8

300 g ugnsbakade grönsaker + 1 portion protein + 2 msk tzatziki (riven gurka grekisk yoghurt, vitlök och havssalt).

Gott efter träning!

Längtar du efter något sött i slutet på dagen?

Drick då en stor kopp myntate – det stillar ditt sug efter något sött! Titta efter teet Cool Mint, som förutom mynta också har en söt smak av äpple och lakritsrot.

Framgångsmetodens **träningsplan**

**FÖRSLAG PÅ
EN TRÄNINGSVECKA:**
Måndag: Ledig
Tisdag: Styrketräning
Onsdag: Konditionsträning 1
Torsdag: Styrketräning
Fredag: Ledig
Lördag: Konditionsträning 2
Söndag: Styrketräning

5 x träning i veckan: Styrka och kondition

STYRKETRÄNING: Du ska styrketräna med de 8 övningarna här på sidan 3 gånger i veckan – och aldrig 2 dagar i sträck.

- **Uppvärmning:** Värm upp i 10 minuter med t ex en liten löprunda, armsving och hopp på stället.
- **Så tränar du:** Övningarna hänger samman i par. Först tränar du övning 1A och sedan övning 1B och därefter upprepar du de 2 övningarna 2 gånger

utan paus, så att du totalt gör 3 set med de 2 övningarna. Sedan går du vidare till övning 2A och 2B.

KONDITIONSTRÄNING: Du ska träna konditionen två gånger i veckan med till exempel löpning, landsvägscykling, roddmaskin eller crosstrainer.

1. Träning

- **Uppvärmning:** 10 minuters lätt arbete.

- **Intervall:** 5 x 2 minuters hårt arbete. 1 minuts paus mellan passen.

- **Nedtrappning:** 10 minuters lätt arbete.

2. Träning

- **Uppvärmning:** 10 minuters lätt arbete.
- **Intervall:** 10 x 1 minuts hårt arbete. 1 minuts paus mellan passen.
- **Nedtrappning:** 10 minuters lätt arbete.



1A. Knäböj med sträckning

Startposition: Stå med en kettlebell mot bröstet i bredstående ställning.

Rörelse: Böj knäna så att baken kommer nära golvet och skjut kettlebellen bort från kroppen. Dra tillbaka kettlebellen och återgå till startpositionen.

Antal per set: 12 repetitioner. 3 set totalt.

Fokusera! Vikten är på hälarna och överkroppen är alltid riktad framåt.



1B. Armhävning bred + smal

Startposition: Ställ dig på händer och knän/eller fötter (beroende på styrka). Placera händerna bredare än en axelbredd.

Rörelse: För nu armbågarna utåt

och böj dem, så att överkroppen kommer närmare golvet. Efter 8 armhävningar gör du avståndet mellan händerna mindre och håller armbågarna nära kroppen. Återigen böj vid armbågen så att din överkropp kommer närmare



golvet. Gör 8 även av den här varianten.

Antal per set: 16 repetitioner, 8 av varje, 3 set totalt.

Fokusera! Kom ihåg att det är överkroppen som ska ner mot golvet – inte huvudet.



2A. Sidutfall med biceps curl

Startposition: Stå med fötterna ihop och håll en kettlebell i vänster hand uppe vid nyckelbenet.

Rörelse: Ta ett steg åt sidan med höger ben och böj knät, medan kettlebellen förs ner till golvet. Sätt av och återgå till startpositionen.

Antal per set: 10 på varje sida. 3 set totalt.

Fokusera! Håll kettlebellen nära kroppen.



2B. Halo

Startposition: Håll din kettlebell med båda händerna ut från kroppen med så raka armar som möjligt.

Rörelse: För nu kettlebellen runt huvudet i en så stor cirkel som möjligt. Fokusera på att det bara är armarna, som ska röra sig.

Antal per set: 4 rundor i en riktning och 4 rundor i den andra. 3 set totalt.

Fokusera! Slappna av i axlarna och känn så att det är armar, axlar och mage som arbetar.



3A. Biceps curl

Startposition: Stå med en kettlebell i den i ena handen och sträck armen.

Rörelse: För nu kettlebellen upp mot axeln och långsamt ner till startpositionen igen.

Antal per set: 12 för varje arm.

Fokusera! Om du har problem med att få upp vikten, kan du hjälpa till lite med den andra handen.

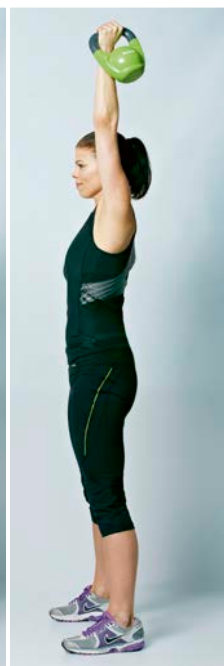
3B. Axelpress

Startposition: Stå upprätt med en kettlebell vid axeln. Axlarna ska peka något framåt.

Rörelse: För nu kettlebellen uppåt. När armen är helt sträckt, för du kettlebellen ner till startpositionen genom att dra armbågen framåt och nedåt.

Antal per set: 10, med varje arm. 3 set totalt.

Fokusera! Kom ihåg att det ska gå långsamt neråt.

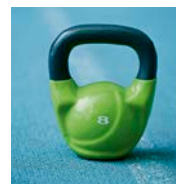


4A. Triceps-dip

Startposition: Håll kettlebellen med raka armar över huvudet.

Rörelse: Böj armbågarna och

hålla dem nära dina öron samtidigt som du för din kettlebell ner bakom huvudet. Gå tillbaka till startpositionen.
Antal per set: 12 repetitioner. 3 set totalt.



Välj rätt kettlebell

Du har användning för två kettlebells i olika viktklasser till dessa övningar. För de flesta kvinnor, kan en vikt på 4 kilo och 8 kilo vara lämplig. Är du van vid att styrketräna, så använd kettlebells på 8 och 12 kilo.

4B. Planka med twist

Startposition: Stå på händer och fötter och hålla din bak nere.

Rörelse: Kör nu in höger knä under kroppen och till den motsatta sidan och byt sedan till det andra benet.

Fokusera! Håll händerna direkt under axlarna och baken nere.

