

Den lige mavemuskel danner den karakteristiske sixpack. Det skyldes, at den er delt på midten af en lang lodret stribe af seneforbindelser. Den tværgående (dybe) mavemuskel er dog også afgørende for, at maven fremstår flad.

De skrå mavemuskler er også vigtige at træne, hvis du vil have en flot, symmetrisk mave og en stærk kropskerne.

FAÅ SIXPACK NU!

Mavefedt er ufedt. Se, hvorfor du skal tage kampen op mod dunken, på side 44-47.

Gå til kamp mod mavefedtet, og stå klar til strandsæsonen med skarp sixpack, trimmet vægt og markerede muskler. **Det eftertragtede vaskebrætslook er langt fra uopnåeligt, hvis du følger den rette strategi.** Vi viser, hvor du skal sætte ind for at nå målet, allerede inden det bliver vejr til badeshorts.

Over vinteren har maven det med at snige sig ud over buksekanten. For herregud, der er jo lang tid til badeshorts og bar overkrop, så vi snupper en portion mere af det hele. Men skal vinterdellen veksles til vaskebræt inden sommerferien, er det nu, du skal sætte ind!

Vores succesfulde sixpackkur kan bringe dig i mål på bare 6 uger med en koncentreret indsats. Både kost og træning skal i fokus, hvis du vil have mavemusklene til at træde tydeligt frem. For hvis din fedtprocent er for høj, kan du lave mavebøjninger fra nu af og til juleaften uden at se nogen resultater.

På sixpackkuren skal du spise færre kalorier for at sætte gang i vægttabet. Kulhydrater, og især stivelseskilder, skærer vi gevaldigt ned på. Fjerner du ris, pasta og kartofler fra din menu, sparer du med

ét slag en uhyggelig masse kalorier. Vi giver dig også rammerne for, hvor store dine portioner må være til de enkelte måltider. Det gælder om at spise mindre, men klogere.

Selvom det populært siges, at en sixpack laves i køkkenet, så kommer man ikke uden om, at træning er en vigtig del af strategien. Du skal træne på en måde, som forbrænder en masse kalorier, men ikke efterlader dig hundesulten, så du kaster dig frådende over køle-

Hvis din fedtprocent er for høj, kan du lave mavebøjninger fra nu af og til juleaften uden at se nogen resultater.

skabet efter træning. Her er højintens intervaltræning en genial løsning. Du fyrer en masse kalorier af på kort tid og får samtidig en tårnhøj efterforbrænding. Du skal også ud på et par raske spadsereture i løbet af ugen. Gåturene forbrænder mange kalorier, og så er det en nem og skånsom form for motion.

Endelig skal du dyrke styrketræning tre gange om ugen. På en slankekur kan du meget nemt risikere, at muskelmassen svinder ind, i takt med at kiloene rasler af kroppen. Styrketræningen bevarer din muskelmasse, hjælper dig med at holde forbrændingen oppe og sender dig det sidste stykke vej mod sommerens skarpeste sixpack. □

Sixpack på kun 6 uger! På de næste sider får du den fulde plan til kost og træning, der giver resultater. >>

SIXPACK I KØKKENET

Vil du have sixpack, så skal der færre kalorier indenbords. **Du skal ikke sulte eller springe måltider over** – men du skal tænke over, hvad og hvor meget du spiser. Her kan du se, hvilke mængder du bør gå efter på en almindelig dag.

MORGENMAD

Alle dagens hovedmåltider skal indeholde godt med protein. Det gælder også morgenmaden, som fx kan bestå af to æg (blødkogt, spejlet eller scrambled), 1 skive fuldkørnsrugbrød (50 gram) samt 150-200 gram tomat/peberfrugt. Alternativt kan du spise 2-3 dl skyr

med 15-20 hasselnødder og et æble skåret i små stykker.



FORMIDDAGSSNACK

Morgenmåltidet er sikkert lidt mindre, end du er vant til, så snup en sund snack for at tøjle den begyndende formiddags-sult, fx en avocado eller 25-30 peanuts.



AFTENSNACK

Er du sulten før sengetid, så snup 150 gram snackgrønsager (agurk, peberfrugt, gulerod, blomkål, sukkerærter m.m.) og en dip af en deciliter fromage frais eller skyr tilsat lidt krydderier.

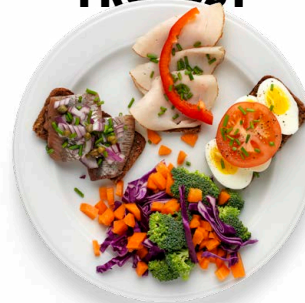


DRIK VAND!

Gør det til en vane at drikke vand. Har du brug for noget andet, er lightsodavand, sort kaffe og te også o.k., men hold dig fra juice, mælk og sodavand, som er flydende kaloriebomber.



FROKOST



Spiser du i firmaets kantine, så styr uden om den lune frokostret. Du risikerer, at den er for fed og rig på kulhydrater, og så frister lune retter til overspisning. En frokost baseret på smørrebrød er nemmere at styre. Det ideelle er 3 halve skiver rugbrød – en med fisk, en med æg og en med 30-40 gram magert kødpålæg. Fuldend frokosten med en blandet salat af 200 gram grønsager, gerne kål, broccoli og gulerødder.

AFTEN

En vigtig del af kostplanen er at skære ned på stivelse, så væn dig til aftensmåltider uden pasta, ris og kartofler. Ideelt set bør dit aftensmåltid indeholde 200-250 gram kød/fisk/fjerkræ og 250-350 gram grønsager, helst grove grønsager som squash, gulerødder og kål. Sørg også for, at der er fedt i retten. Det kan fx være 2 spsk. olie-eddike-dressing eller 1 spsk. fede kerner (pinjekerner, græskar, nødder og mandler). Krydderier og op til en halv deciliter fromage frais eller skyr er også o.k.



EFTERMIDDAGSSNACK

Sørg for at få lidt at spise cirka midtvejs mellem frokost og aftensmad for at holde blodsukkeret stabilt. Spis fx en proteinbar på 50-60 gram eller et hårdkogt æg med

200 gram grønsager til.



MERE SLANKEKOST
aktivtraening.dk/
sixpack

... OG TIL TRÆNING

Du skal træne på en måde, som både fyrrer op for kalorieforbrændingen og sikrer, at **du bevarer din muskelmasse, selvom du taber dig**. Din perfekte træningsuge er derfor en cocktail af styrketræning, intervaltræning og raske gåture.

SIXPACK-CIRKELPROGRAM

SÅDAN GØR DU:

Sæt så meget vægt på, at du maksimalt kan lave 10 gentagelser, før du må stoppe.

Gå videre til næste øvelse uden at holde pause.

Er du ved at segne? Okay, så hold alligevel nogle sekunders pause.

Pust ud i 2-3 minutter, når du er kommet hele cirklen rundt.

Gennemfør så mange cirkler, som du kan nå på 45-60 minutter.

Hold dagen efter en hviledag fra styrketræningen. Her kan du fx gå eller løbe.



ROLL-OUT

Pil låsemekanismerne af en håndvægt, så skiverne kan rulle frit (eller brug et såkaldt ab wheel). Sid på knæ med begge hænder på håndvægten. Rul langsomt så langt frem som muligt, mens du spænder godt op i maven. Rul så tilbage igen.



WALKING LUNGES

Stå med ret ryg. Hold et par håndvægte i hænderne ned langs siden. Træd et langt skridt frem med det ene ben, og kom så dybt ned, du kan. Træd et lige så langt skridt frem med det andet ben, og fortsæt med at gå fremad.



GOBLET SQUATS

Stå med en håndvægt ved brystet. Pres hoften bagud, bøj i knæene, og kom helt ned, så oversiden af dine lår er parallel med gulvet. Stræk benene, og kom tilbage til startpositionen.



SERRATUS CRUNCHES

Læg dig på ryggen med bøjede ben. Hold en håndvægt i strakte arme over skuldrene. Lav en mavebøjning, og pres håndvægtene så højt op mod loftet som muligt. Bliv deroppe i 1-2 sekunder, og sænk dig herefter ned til gulvet igen.



RUSSIAN TWIST

Sid tilbagelænet på gulvet, men stadig med ret ryg. Hold en vægtskive i hænderne. Løft fødderne helt fri af gulvet. Drej overkroppen først til den ene side og så til den anden. Fortsæt sådan i korte og hurtige bevægelser.



PUSH-UPS

Læg dig på gulvet, og hvil på hænder og tæer. Spænd op i kroppen, så du danner en lige linje fra dine fødder og op til nakken. Bøj i albuerne, og sænk kroppen ned mod gulvet. Stræk armene i en kraftfuld bevægelse.

DEN OPTIMALE MAVETRÆNINGSSUGE

Sådan kan din ugeplan se ud:

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
30 minutters rask gang.	45-60 minutters styrketræning.	10 minutters rask gang efterfulgt af 15 minutters intervaltræning (1 minut hårdt/1 minut let). Slut af med 5 minutters rask gang.	45-60 minutters styrketræning og 30 minutters rask gang.	Fri.	10 min. rask gang efterfulgt af 15 min. intervaltræning (1 minut hårdt/1 minut let). Slut af med 5 minutters rask gang.	45-60 minutters styrketræning.

