



Den rette magemuskelen danner den karakteristiske sixpacken. Det skyldes at den er delt på midten av en lang loddrett stripe av seneforbindelser. De tverrgående (dype) magemuskulene er også viktige for at magen skal fremstå flat.

De skrå magemuskulene er også viktige å trene hvis du vil ha en flott, symmetrisk mage og en sterk kroppskjerne.

FA SIXPACK NÅ!

Det er ikke fett
å ha magefett.
Se hvorfor du bør
ta opp kampen opp
mot ølmagen på
side 44-47.

Gå til kamp mot magefettet, og bli klar for strandsesongen med flott sixpack, lavere vekt og markerte muskler. **Det ettertraktede vaskebrettet er langt fra uopnåelig hvis du følger riktig strategi.** Vi viser deg hvor du skal sette inn støtet for å nå målet før det blir varmt nok til å ta på badeshorts.

Om vinteren har magen uvanen med å snike seg ut over buksekanten. For herregud, der er jo lenge til badeshorts og bar overkropp, så det er lett for at man skeier ut litt ekstra. Men skal ølmagen byttes ut med vaskebrett innen sommerferien, må du sette inn støtet nå!

Aktiv Trenings sixpack-kur kan bringe deg i mål på bare seks uker med konsentrert innsats. Men både kosthold og trening må være i fokus hvis du vil ha markerte magemusklener. For hvis fettprosenten er for høy, kan du ta situps fra i dag og til julaften uten å se noen resultater.

På sixpack-kuren må du innta færre kalorier for å sette i gang vekttapet. Karbohydrater, og spesielt stivelse, kutter vi kraftig ned på. Fjerner du ris, pasta og poteter fra menyen, reduserer du kalori-

inntaket kraftig. Vi gir deg også rammene for hvor store porsjonene bør være til de enkelte måltidene. Det gjelder å spise mindre, men smartere.

Selv om det i enkelte kretser heter at en sixpack lages på kjøkenet, kommer man ikke utenom at trening er en viktig del av strategien. Du bør trene på en måte som forbrenner masse kalorier, men ikke gjør deg skrubbsulten, slik at du ikke kaster deg over det

Hvis fettprosenten er for høy, kan du ta situps fra i dag og til julaften uten å se noen resultater.

første og beste i kjøleskapet etter trening. Her er høyintens intervalltrening en genial løsning. Du forbrenner en masse kalorier på kort tid og får samtidig skyhøy forbrenning etterpå. Du bør også ut å ta et par raske gåturer i løpet av uken. Gåturene forbrenner mange kalorier, og så er det en enkel og skån-som form for mosjon.

I tillegg bør du trene styrke tre ganger i uken. På en slankekur kan du fort risikere at muskelmassen sviner i takt med at kiloene raser av kroppen. Styrketreningen bevarer muskelmassen, hjelper deg med å holde forbrenningen oppe og sender deg det siste stykke vei mot sommerens tøffeste sixpack. □

**Sixpack på bare 6 uker!
På de neste sidene får du
full oppskrift på riktig
kosthold og trening.**



DETTE BØR DU SPISE

Vil du ha vaskebrett, må du innta færre kalorier. **Du skal ikke faste eller hoppe over måltider** – men du bør tenke over hva og hvor mye du spiser. Her kan du se hvilke mengder du bør spise på en vanlig dag.

FROKOST

Alle hovedmåltidene bør inneholde godt med protein. Det gjelder også frokosten, som for eksempel kan bestå av to egg (bløtkokt, speil-egg eller eggerøre), 1 skive fullkornsbrød (50 gram) samt 150–200 gram tomat/paprika. Alternativt kan du spise 2–3 dl skyr med 15–20

hasselnøtter og et eple skåret i små biter.



MELLOMMÅLTID

Frokosten er kanskje litt mindre enn du er vant til, så spis noe for å døyve den begynnende formiddagssulten, f.eks. en avokado eller 25–30 peanøtter.



KVELDSSNACK

Er du sulten før leggetid, så ta 150 gram snacksgrønnsaker (agurk, paprika, gulrot, blomkål, sukkererter, osv.) og en dipp av en desiliter crème fraîche eller skyr tilsatt litt krydder.



DRIKK VANN!

Gjør det til en vane å drikke vann. Har du lyst på noe annet, er lettbrus, svart kaffe og te også ok, men hold deg unna juice, melk og brus, som er flytende kaloribomber.



LUNSJ



Spiser du i bedriftens kantine, styr unna den varme lunsjretten. Du risikerer at den er for fet og full av karbohydrater, og varme retter frister lettere til overspising. En lunsj basert på brødskiver er enklere å styre. Det ideelle er 3 halve skiver grovbrød – en med fisk, en med egg og en med 30–40 gram magert kjøttpålegg. Topp lunsjen med en blandet salat av 200 gram grønnsaker, gjerne kål, brokkoli og gulrøtter.

MIDDAG

En viktig del av kostholdsplanen er å kutte ned på stivelse, så venn deg til middager uten pasta, ris og poteter. Ideelt sett bør middagen inneholde 200–250 gram kjøtt/fisk og 250–350 gram grønnsaker, helst grove grønnsaker som squash, gulrøtter og kål. Sørg også for at det er fett i retten. Det kan f.eks. være 2 ss olje-eddik-dressing eller 1 ss fete kjerner (pinjekjerner, gresskar, nøtter eller mandler). Krydder og opp til en halv desiliter crème fraîche eller skyr er også ok.



MELLOMMÅLTID

Sørg for å spise noe omtrent midt mellom lunsj og middag for å holde blodsukkeret stabilt. Spis for eksempel en proteinbar på 50–60 gram eller et hardkokt egg med

200 gram grønnsaker til.



MER SLANKEKOST:
aktivtrening.com/
sixpack

... OG SLIK BØR DU TRENE

Du bør trene på en måte som både får i gang kaloriforbrenningen og sikrer at **du bevarer muskelmasse selv om du slanker deg**. Din perfekte treningsuke er derfor en blanding av styrketrening, intervalltrening og raske gåturer.

SIRKELTRENINGSPROGRAM

SLIK GJØR DU:

Bruk så tunge vekter at du maksimalt klarer 10 repetisjoner før du må gi deg.

Gå videre til neste øvelse uten å ta pause.

Holder du på å segne om? Ok, så ta likevel noen sekunders pause.

Pust ut i 2-3 minutter, når du har kommet rundt sirkelen.

Gjennomfør så mange sirkler du klarer på 45-60 minutter.

Ta en hviledag fra styrketreningen dagen etter. Da kan du f.eks. gå eller løpe.



ROLL-OUT

Ta av låsemekanismene på en håndvekt, så skivene kan rulle fritt (eller bruk et såkalt "ab wheel"). Sitt på knærne med begge hender på håndvekten. Rull langsomt så langt fram som mulig, mens du strammer magen. Rull så tilbake igjen.



GÅENDE UTFALL

Stå med rett rygg. Hold et par manualer i hendene ned langs siden. Ta et langt skritt fremover med det ene benet, og senk deg så dypt du kan. Ta et like langt skritt fram med det andre benet, og fortsett å gå fremover.



KNEBØY MED HÅNDVEKT

Stå med en håndvekt ved brystet. Press hoftene bakover, bøy knærne og sett deg så langt ned at oversiden av lårene dine er parallell med gulvet. Strekk ut bena slik at du kommer tilbake til startposisjonen.



SERRATUS CRUNCHES

Legg deg på ryggen med bøyde ben. Hold en håndvekt i strake armer over skuldrene. Trekk øvre del av overkroppen opp mens du strammer magen og presser vektskiven oppover. Bli der i 1-2 sekunder, og senk deg deretter ned til gulvet igjen.



RUSSISK VRI

Sitt tilbakelelt på gulvet, men hele tiden med rett rygg. Hold en vektskive i hendene. Løft føttene opp fra gulvet. Vri overkroppen først til den ene siden og så til den andre. Fortsett i korte og raske bevegelser.



ARM-HEVINGER

Legg deg på gulvet, og hvil på hender og føtter. Spenn kroppen så du danner en rett linje fra føttene og opp til nakken. Bøy albuen, og senk kroppen ned mot gulvet. Strekk armene i en kraftfull bevegelse.

EN OPTIMAL MAGETRENINGSUKE

Slik kan treningsprogrammet se ut:

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
30 minutters rask gange.	45-60 minutters styrketrening.	10 minutters rask gange etterfulgt av 15 minutters intervalltrening (1 minutt hardt/1 minutt lett). Avslutt med 5 minutters rask gange.	45-60 minutters styrketrening og 30 minutters rask gange.	Fri.	10 minutters rask gange etterfulgt av 15 minutters intervalltrening (1 minutt hardt/1 minutt lett). Avslutt med 5 minutters rask gange.	45-60 minutters styrketrening.

FLERE TRENINGSTIPS:
aktivtrening.com/
sixpack