



Den raka magmuskeln bildar de karaktäristiska magrutorna. Det beror på att muskelgruppen är delad på mitten av en lång lodrät rad med senförbindelser. Den tvärgående (djupa) magmuskeln är dock också viktig för att magen ska se platt ut.

De sneda magmuskelnerna är också viktiga att träna om man vill ha en snygg, symmetrisk mage och en stark bål.

FÅ MAGRUTOR NU!

Bukfett är farligt. Se varför du bör göra dig av med bilringen. Sidorna 44-47.

Upp till kamp mot bukfettet och förbered dig inför badsäsongen genom att skaffa snygga magrutor, nå din idealvikt och få markerade muskler. **Den eftertraktade tvättbrädan är inte alls ouppnåelig bara man följer rätt taktik.** Här visar vi hur du ska göra för att nå målet i god tid innan det är dags att plocka fram badbyxorna.

Under vintern är det lätt att magen sväller ut lite över byxlinningen. För när badsäsongen känns avlägsen är det frestande att äta lite för mycket. Men om bilringen ska bli till en "tvättbräda" innan sommaren så är det dags att göra något nu!

Med vår magrutekur kan du uppnå ditt mål på bara sex veckor om du är fokuserad. Kosten och träningen är lika viktiga för att magmusklerna ska framträda. Och om din fettprocent är för hög kan du hålla på och göra situps varje dag ända fram till julafton utan att se några resultat.

Under magrutekuren är tanken att du ska äta färre kalorier för att sätta fart på viktnedgången. Kolhydrater, och särskilt stärkelsekällor, är det därför snålt med. Och plockar du bort ris, pasta och potatis från menyn, så sparar du direkt in mas-

sor av kalorier. Du får också ramar för hur stora portionerna bör vara vid varje måltid. Det handlar om att äta mindre – men smartare!

Även om det ligger mycket i att magrutorna formas i köket, så kommer man inte undan att träning är viktigt för resultatet. Du bör träna på ett sätt som förbränner mycket kalorier, men som inte gör att du blir så hungrig att du kastar dig över det som finns i kylskåpet efter träningspassen. Högintensiv trä-

Om din fettprocent är för hög kan du hålla på och göra situps varje dag ända fram till julafton utan att se några resultat.

ning är nyckeln för att lyckas. Då förbränner du en massa kalorier på kort tid och får dessutom en hög efterförbränning. Du bör också ta ett par raska promenader varje vecka. Promenader gör att du förbränner mycket kalorier samtidigt som det är en enkel och skonsam motionsform.

Slutligen handlar det om att styrketräna tre gånger i veckan. Under en diet finns det annars risk för att muskelmassa försvinner i takt med att kilona rasar av kroppen. Styrketräningen gör att du bibehåller muskelmassan, håller en högre energiförbränning och att du lättare kan uppnå ditt mål: att få snygga magrutor till sommaren. □

Magrutor på sex veckor! Här får du en komplett kost- och träningsplan som garanterat ger resultat. >>

MAGRUTOR MED RÄTT KOST ...

För att magrutorna ska kunna framträda så måste kaloriintaget minska. **Du behöver inte gå hungrig eller hoppa över någon måltid** – men du bör tänka lite extra på vad och hur mycket du äter. Så här kan en vanlig dag se ut.

FRUKOST

Alla dagens huvudmåltider bör innehålla mycket protein. Det gäller också frukosten som t.ex. kan bestå av två ägg (kokt, stekt eller äggröra), 1 skiva fullkornsrågbröd (50 g) samt 150-200 g tomat/paprika. Alternativt kan du äta 2-3 dl skyr med 15-20 hasselnötter

och ett tärnat äpple.



FÖRMIDDAGSMÅL

Frukosten är säkert lite mindre än du är van vid. Du bör därför äta något nyttigt för att dämpa hungern på förmiddagen, t.ex. en avokado eller 25-30 jordnötter.



KVÄLLSMÅL

Känner du dig hungrig sent på kvällen kan du äta 150 g snacksgrönsaker (gurka, paprika, morot, blomkål, sockerärter m.m.) med en dipp gjord på en deciliter kesella eller skyr med lite kryddor.



DRICK VATTEN!

Gör det till en vana att dricka vatten. Andra bra val är lågkaloriläsk, svart kaffe eller te, men undvik kaloribomber som juice, mjölk och vanlig läsk.



LUNCH



Äter du lunch ute på restaurang så bör du skippa varmrätten. Det finns risk att den är för fet och rik på kolhydrater, och så är det lätt hänt att man äter för mycket av en varmrätt. En lunch baserad på en matig macka eller en wrap med sallad är ett bättre val. Ett fullkornsbröd med fisk, ägg eller något magert köttpålägg mättar bra. Komplettera lunchmackan med en blandad sallad gjord på 200 gram grönsaker, gärna kål, broccoli och morötter.

MIDDAG

En viktig del av kostplanen är att minska intaget av stärkelse. Vänj dig därför av med middagar bestående av pasta, ris och potatis. Helst bör middagen innehålla 200-250 gram kött/fisk/fågel och 250-350 gram grönsaker, helst grova grönsaker som squash, morötter och kål. Se också till att maträtten innehåller fett. Det kan t.ex. vara 2 msk. olje-vinägerdressing eller 1 msk. feta nötter (pinjenötter, pumpafrön, nötter eller mandlar). Olika kryddor och en halv deciliter kesella eller skyr är också bra middagstillbehör.



EFTERMIDDAGSMÅL

Se till att äta något lätt ungefär mellan lunchen och middagen för att hålla blodssockret stabilt. Ät t.ex. en proteinkaka (50-60 gram) eller ett hårdkokt ägg med

200 gram grönsaker till.



MER BANTNINGSKOST
aktivtraning.se/
magrutor

... OCH MED RÄTT TRÄNING

Du bör träna så att du både sätter fart på kaloriförbränningen och så att du **bibehåller muskelmassan trots att du går ned i vikt**. En perfekt träningsvecka bör därför innehålla en kombination av styrketräning, intervallträning och raska promenader.

CIRKELTRÄNINGSPROGRAM

GÖR SÅ HÄR:

Lägg på så tunga vikter att du maximalt klarar av att göra 10 repetitioner.

Gå vidare till nästa övning utan att göra uppehåll.

Är du på väg att bli helt utmattad? Vila i så fall några sekunder.

Pusta ut i 2-3 minuter efter att du har genomfört hela cirkeln.

Genomför så många cirklar som möjligt under 45-60 minuter.

Vila från styrketräning dagen efter. Då passar det bättre att gå eller springa.



RULLNING

Öppna låsmekanismen på en hantel så att viktskivorna kan rulla fritt (eller använd ett så kallat ab wheel). Stå på knä med bägge händerna på hanteln. Rulla långsamt så långt fram som möjligt samtidigt som du spänner magen hårt. Rulla sedan tillbaka igen.



GÅENDE UTFALLSSTEG

Stå med rak rygg. Håll ett par hantlar i händerna ned längs sidorna. Ta ett långt kliv framåt med ena benet, och gå så djupt ned som möjligt. Ta sedan ett lika långt kliv framåt med andra benet och fortsätt att gå framåt.



GOBLET SQUATS

Stå med en hantel vid bröstkorgen. Pressa höften bakåt, böj knäna och sjunk ned tills ovasidan av låren blir parallella med golvet. Sträck på benen och återgå till startpositionen.



SERRATUS CRUNCHES

Lägg dig på rygg med böjda ben. Håll en hantel med raka armar över axlarna. Gör en situp och pressa upp hantlarna så högt som möjligt. Håll stilla i 1-2 sekunder och sjunk därefter ned till golvet igen.



RYSK TWIST

Sitt tillbaka lutad på golvet, men hela tiden med rak rygg. Håll en viktskiva i händerna. Lyft upp fötterna från golvet. Vrid överkroppen först åt ena hållet och sedan åt andra. Fortsätt så med korta och snabba rörelser.



ARM-HÄVNINGAR

Lägg dig på golvet och vila på händerna och tårna. Spänn hela kroppen så att du blir helt rak ända nerifrån fötterna och upp till nacken. Böj armbågarna och sänk kroppen mot golvet. Sträck sedan ut armarna med en kraftfull rörelse.

EN PERFEKT MAGTRÄNINGSVECKA

Så här kan en bra veckoplan se ut:

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
30 minuters rask promenad.	45-60 minuter styrketräning.	10 minuter rask promenad följt av 15 minuter intervallträning (1 minut hård/1 minut lätt). Avsluta med 5 minuter rask promenad.	45-60 minuter styrketräning och 30 minuters rask promenad.	Vila.	10 min. rask promenad följt av 15 min. intervallträning (1 minut hård/1 minut lätt). Avsluta med 5 minuter rask promenad.	45-60 minuter styrketräning.

**FLER TIPS
OM TRÄNING**
aktivtraning.se/
magrutor