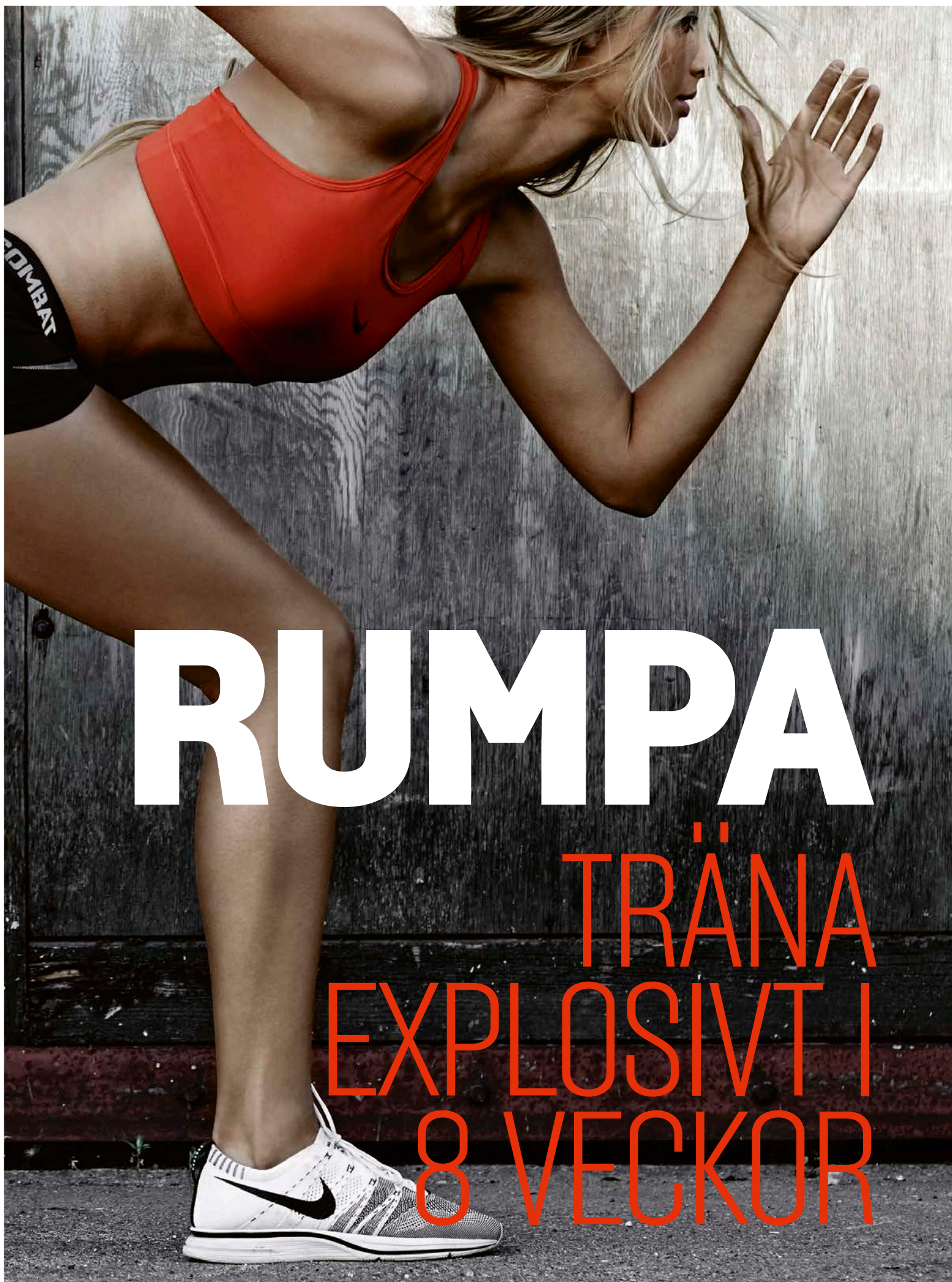


**I FORMs
EXPLOSIVA
BOOTY CAMP**

FAST

Säg hejdå till din gamla rumpa och kasta dig rakt in i ***I FORMs stenhårda Booty Camp, som både ökar tempot och explosiviteten i din träning.*** Spurta, spänn, lyft, svinga, pressa och stöna dig igenom de närmaste åtta veckorna, medan du fokuserar på målet: en snygg, stark och välformad rumpa.



RUMPA

TRÄNA
EXPLOSIVT I
8 VECKOR

Titta vilken snygg rumpa du har fått!

Ta ett foto från sidan och ett bakifrån innan du börjar. Gör det igen efter 4 veckor och sedan efter 8 veckor. Njut av skillnaden!

Beyoncé har det och Jennifer Lopez har det också – skinkor som är som två välformade ballonger och sitter perfekt. Den sortens bakdel får man leta länge efter. **De flesta av oss sitter ner på rumpan hela dagen, vilket gör den större och större, och plattare och plattare.**

Det borde man faktiskt göra något åt. Och det handlar inte bara om att en vältränad rumpa ser snyggare ut i jeans: En vältränad rumpa är också en muskulös rumpa, som gör det lättare att gå, minskar risken för olika skador och ökar förbränningen.

Det är få som aktiverar den stora

bakdelsmuskeln, gluteus maximus, särskilt mycket till vardags. Vanligtvis aktiverar vi bara tio procent av muskelns maximala kapacitet när vi reser oss upp, eftersom vi använder musklerna på framsidan av låret istället för musklerna i rumpan. Och när vi går aktiverar vi gluteus ännu mindre, om det inte är mycket kuperad terräng.

Promenader gör att vi förbränner kalorier och lättare kan hålla oss slanka, men det räcker inte för att göra skinkorna fasta, starka, vältränade och välformade.

För att aktivera rumpan mer ska du utföra stora rörelser som går i alla riktningar och på alla nivåer. Du måste

röra dig upp och ner, fram och tillbaka, från den ena sidan till den andra. Löpning är bra bakdelsträning, men måste kompletteras med övningar som knäböj och utfall för att fungera perfekt.

I FORMs Explosiva Booty Camp är sammansatt så att musklerna i bakdelen aktiveras så mycket som möjligt. Programmet består därför av mycket löpning och intervaller samt utmanande styrkeövningar med kettlebells. □

SYNLIG SKILLNAD EFTER 8 VECKOR

I FORMs Explosiva Booty Camp är sammansatt så att främst musklerna i bakdelen aktiveras. Programmet består därför av mycket löpning och intervaller samt utmanande styrkeövningar med kettlebells.



	VIKT	MIDJA	MAGE	HÖFTER
START:	82,8	84,2	97	108,3
4 VECKOR:	76,1	77,8	89	104
8 VECKOR:	72	71,5	82,5	98
TOTALT	-10,8 kg	-12,7 cm	-14,5 cm	-10,3 cm



	VIKT	MIDJA	MAGE	HÖFTER
START:	76,6	78,7	86,6	108,5
4 VECKOR:	72,8	74	80,2	104,8
8 VECKOR:	67,7	73	77,6	98,5
TOTALT	-8,9 kg	-5,7 cm	-9 cm	-10 cm



	VIKT	MIDJA	MAGE	HÖFTER
START:	68,1	75,4	82,7	102,8
4 VECKOR:	66,3	73,6	78,4	98,5
8 VECKOR:	64,8	71,8	75,6	96,8
TOTALT	-3,3 kg	-3,6 cm	-7,1 cm	-6 cm



	VIKT	MIDJA	MAGE	HÖFTER
START:	81,4	86,4	96,5	112,7
4 VECKOR:	76,2	80,4	91,4	107,8
8 VECKOR:	71,2	76,8	86,7	103,7
TOTALT	-10,2 kg	-9,6 cm	-9,8 cm	-9 cm

4 SKÄL ATT TRÄNA RUMPAN

1. Du ökar förbränningen

Den stora rumpmuskeln, gluteus maximus, är kroppens största muskel och ju mer vältränad den är, desto högre blir din förbränning. Det gör att du har lättare att minska din fettmassa.

2. Du blir en snabbare löpare

Du blir en effektivare löpare – speciellt i uppförs- och nerförsbackar som kräver stor styrka och explosivitet. Dessutom får du rent generellt lättare att röra dig till vardags.

3. Du känner dig snyggare

Har du tänkt på hur en fast och välformad rumpa ser ut i ett par tajta jeans?

4. Du minskar risken för skador

Många av oss använder inte rumpan i vardagsrörelserna. Om rumpan inte aktiveras som den ska när du går eller springer, rör du dig på ett sämre sätt, vilket ökar risken för skador.

DITT TRÄNINGSPROGRAM FÖR FAST RUMPA

TRÄNINGSPROGRAM:

Optimal vecka – för dig som vill ha bäst effekt:

MÅNDAG	Kondition
TISDAG	Styrketräning
ONSDAG	Kondition
TORSDAG	
FREDAG	Styrketräning
LÖRDAG	Kondition
SÖNDAG	

PLAN B-vecka – för de dagar då du har mer ont om tid:

MÅNDAG	Kondition
TISDAG	Styrketräning
ONSDAG	½ styrketräningsprogram
TORSDAG	
FREDAG	200 svings
LÖRDAG	½ styrketräningsprogram
SÖNDAG	200 svings

KONDITIONSTRÄNING SOM FÖRBRÄNNER KALORIER

► Träna kondition 3 gånger i veckan under 8 veckor. Löpning är mycket bra för att aktivera rumpan, men cykling fungerar också bra. Föredrar du att träna på gymmet kan du även använda stegmaskin, crosstrainer eller roddmaskin.

VECKA	1. TRÄNING	2. TRÄNING	3. TRÄNING
1-4	Uppvärmning* 10 x 30 sekunders intervall-löpning med hög puls** 1 minuts paus med "inte så hård löpning" mellan varje intervall Varva ner*** med lätt löpning	45 minuters löpning, där du kan prata i korta meningar (du ska vara lite andfådd)	Uppvärmning 10 x 1 minut med 45 sekunders aktiv gång och 15 sekunders spurt**** Varva ner med lätt löpning
5-8	Uppvärmning 10 x 45 sekunders intervall-löpning med hög puls 1 minuts paus med "inte så hård löpning" mellan varje intervall Varva ner med lätt löpning	50 minuters löpning, där du kan prata i korta meningar (du ska vara lite andfådd)	Uppvärmning 15 x 45 sekunder med 30 sekunders aktiv gång och 15 sekunders spurt Varva ner med lätt löpning

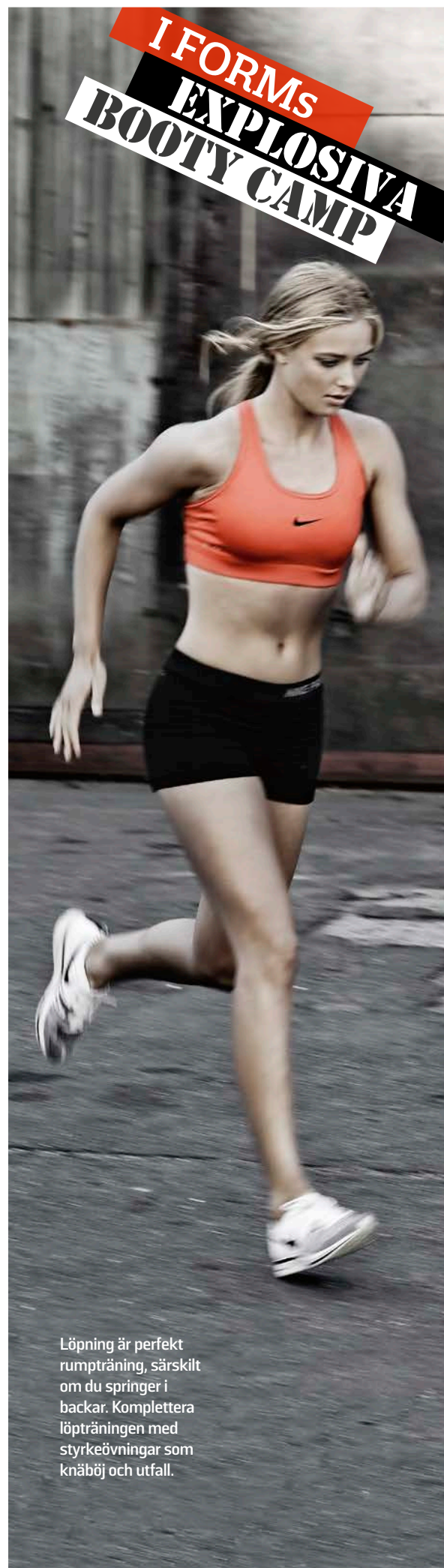
* Uppvärmning = Ska vara i 10 minuter och inte för hårt. T ex lätt cykling, snabb promenad eller crosstrainer.

** Hög puls = Det är jobbigt, du är lätt andfådd och kan bara svara enstavigt.

*** Varva ner = Ska ske i lugnt tempo, så pulsen går ner ... inte upp! Kör i 10 minuter.

**** Spurt = Du springer så fort du kan!

I FORMs EXPLOSIVA BOOTY CAMP



Löpning är perfekt rumpträning, särskilt om du springer i backar. Komplettera löpträningen med styrkeövningar som knäböj och utfall.

I FORMS EXPLOSIVA BOOTY CAMP

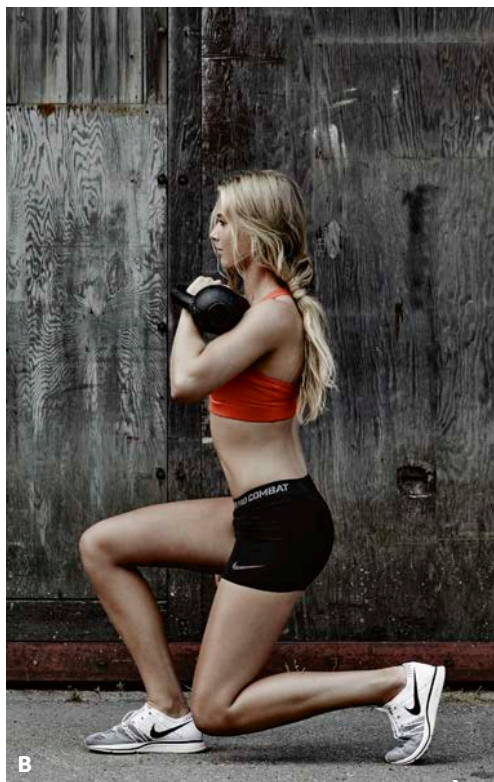
STYRKETRÄNING SOM LYFTER RUMPAN

- Gör de 4 övningarna 2 gånger i veckan under 8 veckor.
- Vid varje träningspass gör du totalt 4 rundor med 4 övningar.
- Pausa 30 sekunder varje gång du byter övning.
- Gör 12 repetitioner av övning 1–3 och 20 repetitioner av övning 4 vid varje omgång.

1. KNÄBÖJ

Så gör du: Stå med fötterna bredare än en höftbredds avstånd. Håll en kettlebell nära bröstet med båda händerna. Böj knäna så att baken kommer närmare golvet samtidigt som överkroppen fortfarande är upprätt. Titta framåt när du gör övningen (A). Återgå till stående position igen (B).

Tänk på: Det är viktigt att du håller vikten på hälarna och försöker komma så långt ner med rumpan som möjligt. Ju längre ner du kan komma, desto bättre utmaning får du för skinkorna.



2. UTFALL

Så gör du: Håll din kettlebell i vänster hand nära nyckelbenet. Ta ett stort kliv framåt med höger ben och gå upp på tårna med den vänstra foten (A). Böj benen så att det bakre knäet kommer närmare golvet (B). Kom ihåg att se till att vikten är jämnt fördelad på båda benen. Tänk på att gå ner långsamt och snabbt upp. När du är på väg upp, ska du tänka på att pressa ifrån med hälen på det främre benet.

Tänk på: Vikten på det främre benet ska vara på hälen. Spänn magmuskeln så att överkroppen förblir upprätt under hela övningen.

3. SIDOUTFALL

Så gör du: Stå med en kettlebell i vänster hand och håll den nära nyckelbenet (A). Ta ett steg åt sidan med höger ben och tänk på att fötterna hela tiden ska peka rakt fram. Böj knäna direkt, så att rumpan kommer närmare golvet samtidigt som du för kettlebellen ner mot höger fot (B). Sätt sedan av, dra kettlebellen upp till vänster nyckelben igen, samla ihop fötterna och upprepa övningen på den motsatta sidan.

Tänk på: Det är viktigt att du tänker på att böja knäna, så att det är baken som kommer närmare golvet och inte överkroppen. Tänk också på att ha en rak rygg och puta lite med rumpan när du böjer benet.



Ät dig till en snygg rumpa

Enbart träning räcker inte. Om du väger några kilo för mycket och vill ändra formen på rumpan, är det viktigt att du också tänker på vad du äter.

Är du prenumerant kan du hitta effektiva kostplaner på: iform.se/rumpkost



4. SVING

Så gör du: Stå med höftbreddsavstånd mellan fötterna. Ta tag i kettlebellen och svinga den uppåt med raka armar genom att sträcka benen kraftfullt och skjuta fram höften något (A). Var noga med att inte överdriva med höfterna. Låt sedan kettlebellen svinga in mellan benen samtidigt som du böjer knäna och skjuter rumpan bakåt tills armarna träffar låren (B). Sedan svingar du den uppåt igen.

Tänk på: Håll ryggen rak under hela övningen.

Se fler rumpövningar på iform.se/rumpa

iform.se

4 ÖVNINGAR SOM GER DIG FAST RUMPA

