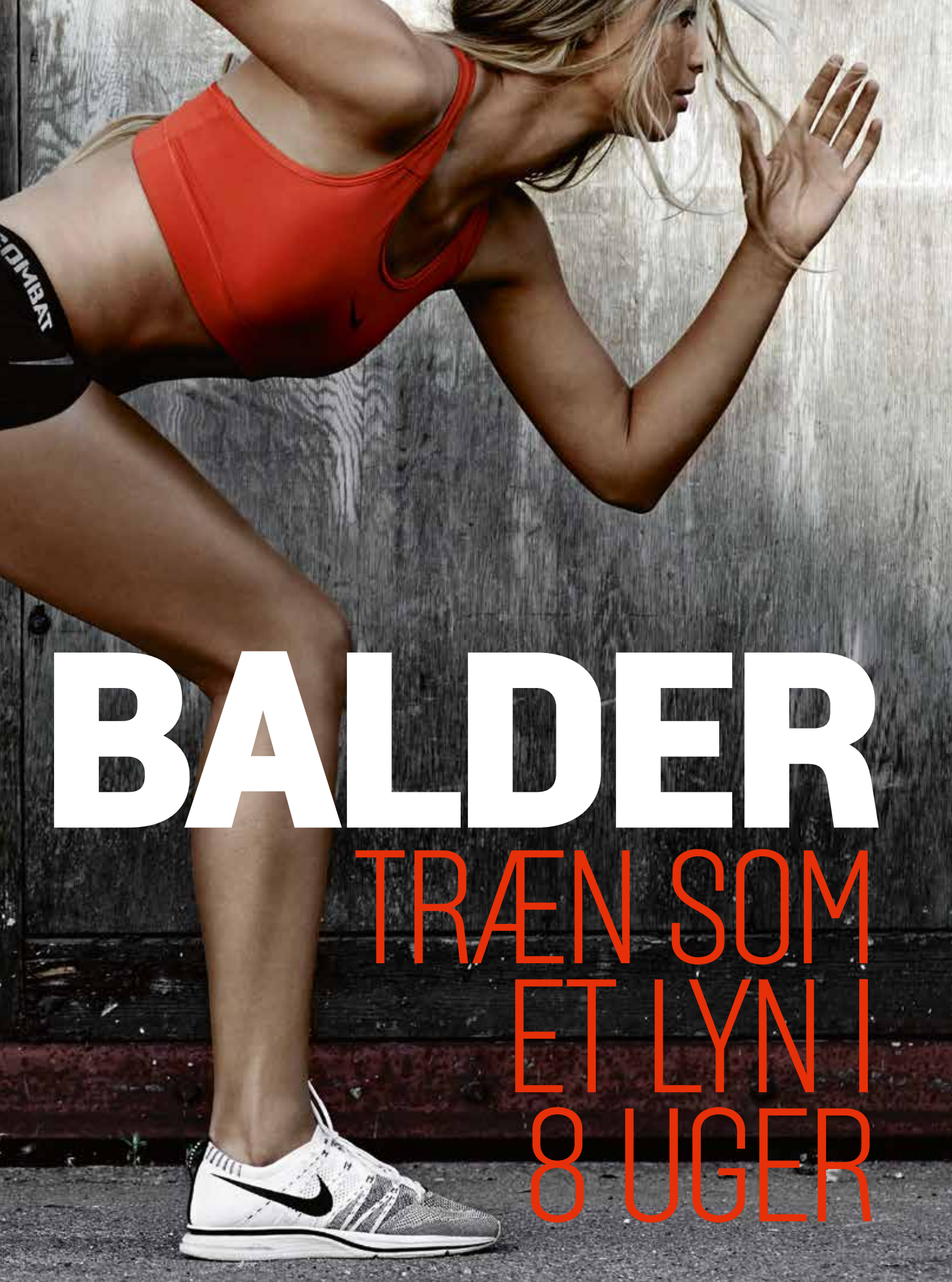


**I FORMS**  
**EXPLOSIVE**  
**BOOTY CAMP**

# FASTE

Kys dine flade balder farvel allerede i dag, og kast dig ud i **I FORMS benhårde balde-bootcamp, der sparker fart, krudt og eksplosivitet ind i din træning.** Spurt, spæn, løft, sving, pres og støn dig gennem de næste 8 uger, mens du fokuserer på målet: flotte, runde og spændstige balder.



**BALDER**

**TRÆN SOM  
ET LYN I  
8 UGER**

## Tjek, hvor flotte dine balder bliver!

Få taget et foto af dine balder fra siden og bagfra, inden du går i gang. Og igen efter 4 uger og efter 8 uger. Nyd forskellen!

**B**eyoncé har det, og J.Lo har det – balder, der er formet som to balloner og sidder perfekt. Sådan nogle balder skal vi lede længe efter i Danmark. **De fleste af os sidder ned på numsen dagen lang med det resultat, at den bliver større og større, fladere og fladere.**

Det er der god grund til at gøre noget ved. For ikke nok med at en velformet numse ser langt flottere ud i cowboybukser: En velformet numse er også en muskuløs numse, der gør det muligt for os at bevæge os bedre, nedsætter risikoen for diverse skader og øger vores forbrænding.

De færreste aktiverer den store baldemuskel, gluteus maximus, særlig meget i hverdagen. Typisk aktiverer vi kun 10 procent af musklens maksimale kapacitet, når vi fx rejser os op, fordi vi bruger musklerne på forsiden af låret i stedet for baldemusklene. Og når vi går, aktiverer vi gluteus endnu mindre, medmindre det er et meget kuperet terræn.

Gang forbrænder kalorier og kan sagtens holde os slanke, men er slet, slet ikke nok til at gøre balderne stærke, veltrænede og velformede.

For at aktivere balderne mere skal du udføre store bevægelser, der går i alle retninger og er på alle planer.

Du skal altså både bevæge dig op og ned, frem og tilbage, til den ene side og den anden side. Løb er god balde-træning, men skal suppleres af øvelser som squats og lunges for at være perfekt.

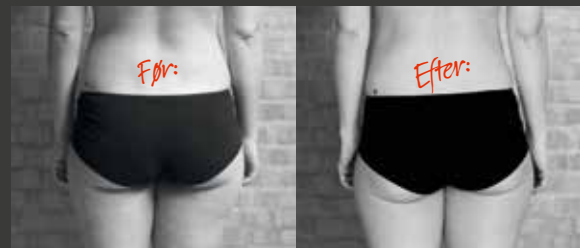
I FORMs Explosive Booty Camp er skruet sammen, så den aktiverer baldemusklene mest muligt. Programmet består derfor både af masser af løb og intervaller samt udfordrende styrkeøvelser med kettlebells. □

## SYNLIG FORSKEL EFTER 8 UGER

I FORMs Explosive Booty Camp er blevet grundigt afprøvet – og den virker! Træner Michelle Kristensen bruger programmet på sine kost- og træningsbootcamps rundt om i landet, og her kan du se nogle af deltagerens flotte resultater.



	VÆGT	TALJE	NAVLE	HOFTE
<b>START:</b>	82,8	84,2	97	108,3
<b>4 UGER:</b>	76,1	77,8	89	104
<b>8 UGER:</b>	72	71,5	82,5	98
<b>I ALT</b>	<b>-10,8 kg</b>	<b>-12,7 cm</b>	<b>-14,5 cm</b>	<b>-10,3 cm</b>



	VÆGT	TALJE	NAVLE	HOFTE
<b>START:</b>	76,6	78,7	86,6	108,5
<b>4 UGER:</b>	72,8	74	80,2	104,8
<b>8 UGER:</b>	67,7	73	77,6	98,5
<b>I ALT</b>	<b>-8,9 kg</b>	<b>-5,7 cm</b>	<b>-9 cm</b>	<b>-10 cm</b>



	VÆGT	TALJE	NAVLE	HOFTE
<b>START:</b>	68,1	75,4	82,7	102,8
<b>4 UGER:</b>	66,3	73,6	78,4	98,5
<b>8 UGER:</b>	64,8	71,8	75,6	96,8
<b>I ALT</b>	<b>-3,3 kg</b>	<b>-3,6 cm</b>	<b>-7,1 cm</b>	<b>-6 cm</b>



	VÆGT	TALJE	NAVLE	HOFTE
<b>START:</b>	81,4	86,4	96,5	112,7
<b>4 UGER:</b>	76,2	80,4	91,4	107,8
<b>8 UGER:</b>	71,2	76,8	86,7	103,7
<b>I ALT</b>	<b>-10,2 kg</b>	<b>-9,6 cm</b>	<b>-9,8 cm</b>	<b>-9 cm</b>

## 4 GRUNDE TIL AT TRÆNE BALDERNE

### 1. Du øger din forbrænding!

Den store baldemuskel, gluteus maximus, er kroppens største muskel, og jo mere veltrænet den er, jo højere vil din forbrænding blive. Dermed har du lettere ved at komme ned i fedtmasse.

### 2. Du bliver en hurtigere løber

– især op og ned ad bakker, hvilket kræver stor styrke og eksplosivitet. Desuden får du generelt lettere ved at bevæge dig til daglig.

### 3. Du ser flottere ud i stramt tøj

Har du lagt mærke til, hvor mange kvinder der har en flad numse? Og hvordan sådan en numse ser ud i et par små binikitrusser sammenlignet med en velformet og fast numse?

### 4. Du sænker din risiko for skader

Mange af os bruger ikke balderne i hverdagsbevægelserne. Hvis balderne ikke bliver aktiveret, som de burde, når du går eller løber, bevæger du dig på en mere uhensigtsmæssig måde, og dermed øger du din risiko for at blive skadet.





DIT TRÆNINGSPROGRAM TIL FASTE BALDER

# I FORMS EXPLOSIVE BOOTY CAMP



Løb er super balde-træning, især hvis du løber op og ned ad bakker. Suppler løbetræningen med styrkeøvelser som squats og lunges.

## TRÆNINGSPROGRAM:

**Optimal uge – til dig, der vil have maksimal effekt:**

MANDAG	Kondition
TIRSDAG	Styrketræning
ONSDAG	Kondition
TORS DAG	
FREDAG	Styrketræning
LØRDAG	Kondition
SØNDAG	

**PLAN B-uge – til de dage hvor du er presset med tid:**

MANDAG	Kondition
TIRSDAG	Styrketræning
ONSDAG	½ styrketræningsprogram
TORS DAG	
FREDAG	200 swings
LØRDAG	½ styrketræningsprogram
SØNDAG	200 swings

## KONDITIONSTRÆNING, DER FORBRÆNDER KALORIER

► Træn kondition 3 gange om ugen i 8 uger. Løb er supergodt til at aktivere dine balder, men cykling er også fint. Foretrækker du at træne i fitnesscenter, kan du også bruge stepmaskine, crosstrainer eller romaskine.

UGE	1. TRÆNING	2. TRÆNING	3. TRÆNING
1-4	Opvarmning* 10 x 30 sekunders interval-løb med høj puls** 1 minuts pause med "ikke-så-hårdt-løb" mellem hvert interval Køl ned*** med let løb	45 minutters løb, hvor du kan tale i korte sætninger (du skal være lidt forpustet)	Opvarmning 10 x 1 minut med 45 sekunders aktiv gang og 15 sekunders spurt**** Køl ned med let løb
5-8	Opvarmning 10 x 45 sekunders interval-løb med høj puls 1 minuts pause med "ikke-så-hårdt-løb" mellem hvert interval Køl ned med let løb	50 minutters løb, hvor du kan tale i korte sætninger (du skal være lidt forpustet)	Opvarmning 15 x 45 sekunder med 30 sekunders aktiv gang og 15 sekunders spurt Køl ned med let løb

\* Opvarmning = Skal vare 10 minutter og ikke være for hård. Fx let cykling, hurtig gang eller crosstrainer.

\*\* Høj puls = Du har det hårdt, er ret forpustet og kan kun lige svare med enstavelsesord.

\*\*\* Køl ned = Skal foregå i dejligt stille tempo, hvor pulsen kommer ned ... ikke op! Gør det i 10 minutter.

\*\*\*\* Spurt = Du løber så hurtigt, du kan!

# I FORMS EXPLOSIVE BOOTY CAMP

## STYRKETRÆNING, DER STRAMMER BALDERNE OP

- Lav de 4 øvelser 2 gange om ugen i 8 uger.
- Ved hver træning laver du 4 runder i alt med de 4 øvelser.
- Hold 30 sekunders pause, hver gang du skifter øvelse.
- Lav 12 gentagelser af øvelse 1-3 og 20 gentagelser af øvelse 4 i hver runde.

### 1. SQUAT

**Sådan gør du:** Stil dig med fødderne bredere end hoftebredder. Hold en kettlebell med begge hænder oppe ved brystet. Bøj ned i knæene, så numsen kommer tættere på jorden, mens overkroppen stadig er oprejst. Kig fremad, når du laver øvelsen (A). Kom op til stående igen (B).

**Fokus:** Det er vigtigt, at du holder vægten på hælene og forsøger at komme så langt ned med numsen som muligt. Jo længere du kan komme ned, jo bedre får du fat i dine balder.



### 2. LUNGE

**Sådan gør du:** Hold din kettlebell i venstre hånd oppe ved kravebenet. Træd et stort skridt fremad med højre ben, og kom op på tæerne på venstre fod (A). Bøj i benene, så det bageste knæ kommer tættere på jorden (B). Husk at sikre dig, at vægten er ligeligt fordelt på begge ben. Tænk på at gå langsomt ned og hurtigt op. Når du er på vej op, skal du tænke på at presse fra med hælen på forreste ben.

**Fokus:** Vægten på det forreste ben skal være på hælen. Spænd i maven, så din overkrop forbliver oprejst under hele øvelsen.

### 3. SIDELUNGE

**Sådan gør du:** Stå med en kettlebell i venstre hånd, og hold den oppe ved kravebenet (A). Tag nu et skridt til siden med højre ben, og tænk hele tiden på, at fødderne skal pege lige frem. Bøj med det samme i knæene, så numsen kommer tættere mod jorden, samtidig med at du fører kettlebellen ned mod højre fod (B). Sæt herefter af, træk kettlebellen op til venstre kraveben igen, saml fødderne, og gentag øvelsen til modsatte side.

**Fokus:** Det er vigtigt, at du tænker på at bøje i knæet, så det er numsen, der kommer tættere på jorden, og ikke overkroppen. Tænk også på at have en lige rygsgøjle og at strutte en smule med numsen, når du bøjer i benet.



## Spis dine balder i form

Træning gør det ikke alene. Hvis du vejer et par kilo for meget og gerne vil ændre formen på din numse, er det vigtigt, at du også tænker over, hvad du spiser. Er du abonnent, kan du finde effektive kostplaner på: [iform.dk/baldekost](http://iform.dk/baldekost)



### 4. SWING

**Sådan gør du:** Stå med hoftebreddes afstand mellem dine fødder. Tag fat i kettlebellen, og sving den nu opad med strakte arme ved at strække benene kraftfuldt og skyde hoften en smule fremad (A). Pas på ikke at overdrive med hofterne. Lad herefter kettlebellen svinge ind mellem benene, mens du bøjer knæene og skyder numsen bagud, indtil armene rammer lårene (B). Herefter svinger du opad igen.

**Fokus:** Hold ryggen ret gennem hele øvelsen.

Se flere balde-øvelser på [iform.dk/numse](http://iform.dk/numse)

iform.dk

# 4 ØVELSER, DER GIVER DIG FASTE BALDER

