

GRATIS STARTPLAN | 4 UGER

Styrke til din hverdag.

To overskuelige træninger om ugen. Lær bevægelserne, find en god rytme og byg gradvist videre.

Sådan bruger du planen

Et generelt startprogram til raske voksne begyndere, især 18-64 år. Træn A og B på to forskellige dage, fx mandag og torsdag, med mindst én hviledag imellem. Afsæt ca. 25-45 minutter. Du skal bruge en stabil stol, håndvægte eller en let rygsæk og lidt gulvplads.

Træning A - hele kroppen

Øvelse	Gentagelser	Sådan gør du
Stol-squat	8-12	Sæt dig roligt på en stabil stol og rejs dig med fødderne i gulvet. Knæ følger tæernes retning. Lettere: højere stol eller hjælp fra hænderne.
Rumænsk dødløft	8-10	Hold lette vægte tæt på benene. Bøj lidt i knæene, skub hoften tilbage og rejs dig igen. Hold ryggen i en behagelig, stabil position. Lettere: øv bevægelsen uden vægt.
Armstræk mod væg	6-12	Hænder i brysthøjde. Bøj albuerne roligt og skub dig tilbage. Kroppen bevæger sig samlet. Lettere: stå tættere på væggen.
Enarmsroning	8-12 pr. side	Støt den frie hånd på en stabil bænke eller stol. Træk håndvægten mod hoften uden at dreje kroppen. Sænk roligt. Lettere: mindre vægt.
Hælberøring på ryggen	6-10 pr. side	Lig med bøjede hofter og knæ. Sænk én hæl mod gulvet, mens bækkenet holdes roligt. Lettere: behold én fod i gulvet og løft den anden lidt.
Bær lette vægte	20-30 sek.	Gå langsomt på en fri, jævn rute med vægte langs siden. Hold skuldrene afslappede og træk vejret normalt. Lettere: lettere vægte eller kortere tid.

Antal sæt følger ugeplanen på side 3. Et sæt er én serie gentagelser. Hold 60-90 sekunders pause mellem sæt - længere, hvis du har brug for det.

DIN ANDEN TRÆNINGSDAG

Træning B. Samme gode rytme.

Rolige bevægelser og plads til at lære. Brug de lette variationer, når de passer bedre til din krop.

Øvelse	Gentagelser	Sådan gør du
Skridt tilbage med støtte	6-10 pr. side	Hold let i en stabil stol. Træd én fod tilbage, bøj lidt i knæene og vend tilbage. Lettere: kortere skridt og mindre knæbøjning, eller gentag stol-squat.
Bækkenløft	8-12	Lig på ryggen med fødder i gulvet. Løft hoften roligt, sænk igen uden at presse lænden. Lettere: løft mindre højt.
Brystpres på gulvet	8-12	Lig på ryggen med bøjede knæ og lette håndvægte. Pres op over brystet og sænk, til overarmene let berører gulvet. Lettere: mindre vægt eller armstræk mod væg.
Enarmsroning	8-12 pr. side	Brug samme øvelse som i træning A. Giv dig tid til at holde overkroppen stabil og sænke vægten kontrolleret. Lettere: mindre vægt.
Arm og ben på alle fire	6-8 pr. side	Stræk modsatte arm og ben roligt uden at dreje kroppen. Vend tilbage og skift side. Lettere: bevæg kun én arm eller ét ben ad gangen.
Hælløft med støtte	10-15	Hold let i en stabil stol. Løft hælene langsomt og sænk igen med kontrol. Lettere: mindre bevægelse eller siddende hælløft.

Før og efter din træning

Før: Bevæg dig let i 5-7 minutter, fx gang på stedet, cykling og rolige bevægelser i skuldre og hofter. Lav derefter 3-5 lette øvegentagelser af dagens første øvelser.

Efter: Gå roligt et par minutter. Lav gerne blid bevægelighed for hofter, bryst og lægge uden at presse ind i smerte. Det er frivilligt - ikke en test af smidighed.

Vælg en belastning, du har kontrol over

Slut sættet, mens du stadig kunne lave ca. 3 gode gentagelser mere. Begynd let og træk vejret under bevægelsen. Hvis teknikken ændrer sig, eller en øvelse giver skarp smerte, så stop og vælg en lettere variant. Ved skade, sygdom eller vedvarende gener bør planen tilpasses med relevant faglig hjælp.

PROGRESSION OG DIT EGET OVERBLIK

Fire uger. Ét skridt ad gangen.

Gentag de samme øvelser, så du kan mærke og notere din fremgang. Du må gerne gentage en uge.

Uge	A og B	Dit fokus
1	1 sæt pr. øvelse	Lær bevægelserne. Begynd i den lave ende af gentagelserne.
2	2 sæt pr. øvelse	Behold samme lette vægt. Hold ekstra pause, hvis du har brug for det.
3	2 sæt pr. øvelse	Tilføj 1-2 gentagelser inden for intervallet, når kontrollen er god.
4	2 sæt pr. øvelse	Når begge sæt er lette i den høje ende: øg vægten lidt og start lavt i intervallet. Ellers gentag uge 3.

Print og følg din rytme

Skriv dato og en note om vægt, gentagelser eller hvordan træningen føltes.

Uge	Træning A - dato og note	Træning B - dato og note
1		
2		
3		
4		

Bevægelse mellem træningsdagene

Supplér med gang, cykling eller anden bevægelse, du kan lide. Sundhedsstyrelsen anbefaler voksne 18-64 år mindst 30 minutters daglig aktivitet og muskelstyrkende aktivitet mindst to gange om ugen. Hvis du er på vej i gang, tæller små skridt også - byg gradvist op.

Vil du have en personlig plan? Ring **40 79 16 81** eller [besøg hjemmesiden](#). En opstartssamtale er gratis og uforpligtende.

Fagligt udgangspunkt

Sundhedsstyrelsen: fysisk aktivitet for voksne 18-64 år. Kilden er kontrolleret 8. oktober 2026. Øvelserne og ugeplanen er egne generelle programeksempler.