

GRATIS STARTPLAN | 4 UGER

Kom ud. Kom i gang.

Gang, enkle styrkeøvelser og lidt bevægelighed. Brug en park, en rolig sti eller et grønt område tæt på dig.

En plan til din hverdag

For raske voksne begyndere, især 18-64 år. Vælg to træningsdage med mindst én hviledag imellem og korte gåture på andre dage. Du behøver ikke et træningscenter. Medbring gode sko, vand og eventuelt en let træningselastik.

Din træning - i denne rækkefølge

Del	Sådan gør du
1. Varm op 5 minutter	Gå i roligt tempo. Bevæg skuldrene, lav 5 rolige stol-squats og 5 hælløft med støtte.
2. Gå i dit tempo 10-20 minutter	Vælg en jævn rute. Du må gerne blive let forpustet, men kunne tale i hele sætninger. Følg ugeplanen på side 3.
3. Styrk kroppen 1-2 runder	Lav de fem øvelser på side 2. Hold 30-60 sekunders pause mellem øvelser og 1-2 minutter mellem runder. Tag mere pause ved behov.
4. Rund af 3-5 minutter	Gå lidt langsommere og lav den blide bevægelighed på side 2. Afslut uden at presse dig til udmattelse.

Gør det let at møde op

Vælg et fast sted: En kendt sti eller park gør det lettere at gentage turen. Vælg bænke og underlag, der er faste, tørre og stabile.

Lav en lille aftale: Skriv tidspunktet i kalenderen. På travle dage kan du nøjes med 5-10 minutters gang og én styrkerunde.

Lyt til dagen: Kortere tur, lettere øvelse eller en ekstra pause er helt i orden. Målet er en brugbar vane.

Når vejret eller kroppen kræver en ændring

Undgå glatte flader, trafikerede ruter og løse bænke. Ved dårligt vejr kan du gå indendørs og lave øvelserne ved en stabil stol og væg. Stop ved skarp smerte, svimmelhed eller usædvanligt ubehag. Ved skade, sygdom eller vedvarende gener: få hjælp til en tilpasset plan.

DIN STYRKERUNDE

Fem øvelser. Hele kroppen.

Lav bevægelserne langsomt. Vælg den lette variant først, og stop sættet, mens du stadig har et par gode gentagelser i reserve.

Øvelse	Mængde	Teknik og let variant
Rejs dig fra bænken	8-12	Sæt dig roligt og rejs dig med fødderne i gulvet. Brug en stabil bänk. Lettere: hjælp fra hænderne eller en højere siddeplads.
Armstræk mod væg	6-12	Brug en fast væg eller et solidt, højt gelænder. Bøj albuerne og skub tilbage med kroppen samlet. Lettere: stå tættere på væggen.
Elastiktræk i brysthøjde	8-12	Hold en let elastik foran brystet med let bøjede albuer. Før hænderne roligt fra hinanden og tilbage, uden at løfte skuldrene. Tjek elastikken for revner. Uden elastik: før albuerne bagud og saml skulderbladene roligt 10 gange.
Skridt tilbage med støtte	6-8 pr. side	Hold ved et fast gelænder. Træd en fod tilbage, bøj lidt i knæene og vend tilbage. Lettere: mindre bevægelse eller gentag rejs-sæt-dig.
Hælløft med støtte	10-15	Hold let ved et fast gelænder. Løft hælene roligt og sænk igen. Lettere: mindre løft eller siddende hælløft.

Tre blide bevægelser til at runde af

Bevægelse	Sådan gør du
Lægge	Sæt hænderne mod en væg, før én fod tilbage og lad hælen søge mod jorden. Hold et behageligt stræk 15-20 sekunder pr. side.
Bryst og skuldre	Stå afslappet. Før armene roligt ud til siden og tilbage 5-8 gange. Hold bevægelsen lille, hvis skuldrene er stive.
Hofter	Hold ved et fast gelænder. Lav 5 små benpendul frem og tilbage pr. ben uden at svinge kraftigt.

Bevægelighed skal føles behagelig. Du skal ikke tvinge et stræk, hoppe i det eller holde vejret. Planen omfatter ikke badning, SUP eller koldtvandsaktiviteter.

UGEPLAN OG VANER

Mere bevægelse. I dit tempo.

Øg kun én ting ad gangen. Hvis en uge er rigeligt, så gentag den, før du går videre.

Uge	To træningsdage	På andre dage
1	5 min. opvarmning, 10 min. gang, 1 styrkerunde og rolig afslutning.	Find 5-10 min. gang, når det passer.
2	15 min. gang. Behold opvarmning, 1 styrkerunde og afslutning.	Prøv en fast gåtur efter et måltid.
3	15 min. gang og 2 styrkerunder. Behold én runde ved behov.	Skift noget siddetid ud med bevægelse.
4	20 min. gang og 2 styrkerunder. Eller gentag uge 3; hold samme tempo.	Behold de vaner, der fungerer.

Dit ugentlige overblik

Notér dato og det, der gjorde det nemt at komme ud. Korte ture tæller også.

Uge	Træning 1	Træning 2	Korte ture / min egen note
1			
2			
3			
4			

Et langsigtet pejlemærke

Voksne 18-64 år anbefales mindst 30 minutters daglig aktivitet og muskelstyrkende aktivitet mindst to gange om ugen. Planen er en start - supplér med hverdagsbevægelse.

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 progressionen er egne generelle programeksempler.