

Program 2 – 20-minutters styrketræning hjemme (fra ca. uge 6–)

Udarbejdet: 09-09-2025 • Generel information – ikke personlig medicinsk rådgivning.

Formål

Overgang til let fuldkrops styrketræning hjemme, når du har det godt med åndedræt og basisøvelser. Vælg let belastning (fx elastik/let kettlebell) og fokusér på udånding i løftet.

Opvarmning – 3 minutter

- 1) 90/90-vejrtrækning med armcirkel x 5 pr. side.
- 2) Squat-til-box med pause i bunden x 8.
- 3) Albue-til-knæ i stående x 8 pr. side.

Circuit A – 12 minutter (3 runder, 40 sek arbejde / 20 sek pause)

- A1) Squat til stol/box – udånd på vej op.
- A2) Incline push-up på bord eller væg – hold kroppen i én linje.
- A3) Hoftehængsel: good mornings med kosteskæft eller kettlebell deadlift.

Finisher – 3–5 minutter

- 1) Farmers carry i stue/køkken: bær 1–2 lette vægte, ånd ud hver 2.–3. skridt. 3 x 30–45 sek.
- 2) Bækkenbund: 6 rolige klem–slip til sidst.

Skaleringsnøgler

Lettere: kortere arbejdstid (30 sek), højere hældning på push-up, lavere stol.

Sværere: langsomt tempo (3 sek ned), lidt tungere vægt, ekstra runde.

Frekvens

2–3 gange om ugen med mindst 1 hviledag imellem.