

Program 3 – 4 ugers plan for hjemmetræning efter fødsel

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

Overblik

Træn 3 dage om ugen i 4 uger. Varighed 20–30 minutter pr. gang. Brug RPE 4–7, så du kan tale i hele sæt.

Udstyr (valgfrit)

Elastik, 1 kettlebell/håndvægt (4–12 kg), stol/sofa, måtte.

Uge 1

Dag A: Squat til stol 3x8, Incline push-up 3x8, Glute bridge 3x10, Dead bug 3x6/side.

Dag B: Step-ups lav kasse 3x8/ben, 1-arms roning med elastik 3x10/side, Good mornings 3x10, Side-lying clamshell 3x12/side.

Uge 2

Øg 1–2 gentagelser pr. sæt eller tilføj en 2 sek pause i bunden. Hold teknikken og udånd på anstrengelsen.

Uge 3

Tilføj en 4. runde på én af dagene eller en let vægt (2–4 kg) på squat/hinge. Fokus: stabilitet i kernen uden bulning.

Uge 4

Vælg to parametre at øge: reps, tempo (langsommere ned), eller vægt. Afslut ugen med en rolig gåtur på 30–40 minutter.

Noter og symptomer at holde øje med

Søg faglig hjælp ved vedvarende smerter i bækken/lænd, urinlækage der ikke bedres, følelse af tyngde/tryk i skeden, eller hvis ar/kejsersnit er ømt/rødt/hævet.