



På side 2 finder du dit hjemme styrketræningsprogram.

Du skal kun bruge en stol, bæk eller sofa.

VIGTIGT:

- Se demonstrationsvideoer af øvelserne under “noter” før du starter.
 - Øvelse 4 kan udelades, hvis du vil spare tid.
- Flere øvelser har 2 niveauer – vælg det, der passer dig bedst.
- Sørg for at varme op inden du starter. Du kan lave træningen efter din løbetur eller du kan fx varme op med øvelserne fra [denne opvarmningsvideo](#).
- Begynd med 2 sæt af hver øvelse de første uger og øg til 3 sæt, når du føler dig klar.
 - Lav programmet 1-2 gange om ugen.

Hvad betyder sæt og gentagelser?

Et “sæt” er en runde af en øvelse. En “gentagelse” er én gennemførsel af en bevægelse. For eksempel betyder 2 sæt af 10 gentagelser, at du udfører øvelsen 10 gange, holder en pause, og gentager det samme én gang til.

Nr	Øvelse	Sæt	Gentagelser	Noter
1	Split squat	2-3	8-12	Hold evt. ved noget, hvis du har svært ved at holde balancen. SE ØVELSEN HER
2	Bækkenløft på stol/bænk/sofa	2-3	8-12	Niveau 1: Begge ben Niveau 2: 1 ben af gangen, dvs køør 3x8-12 til det ene ben, og 3x8-12 til det andet ben. SE ØVELSEN HER
3	Op og stå fra stol	2-3	8-12	Jo lavere stol/bænk, jo mere udfordrende. Niveau 1: Brug modsatte fod som let "støttefod" Niveau 2: Løft modsatte fod fra jorden. SE ØVELSEN HER
4	Ét bens glute bridge med hånd på knæ (Kan udelades)	2-3	8-12 til hvert ben	Sørg for fuld bevægelse. SE ØVELSEN HER
5	Sideplanke med benløft	2-3	8-12 til hver side	Niveau 1: Laves på knæ Niveau 2: Laves på fod SE ØVELSEN HER
6	Deadbug	2-3	20	Spænd i core og hold lænden i gulvet. SE ØVELSEN HER
7	Calf raises straight leg	2-3	8-12	Niveau 1: Begge ben Niveau 2: 1 ben af gangen, dvs køør 3x8-12 til det ene ben, og 3x8-12 til det andet ben. SE ØVELSEN HER
8	Calf raises bent knee	2-3	8-12	Niveau 1: Begge ben Niveau 2: 1 ben af gangen, dvs køør 3x8-12 til det ene ben, og 3x8-12 til det andet ben. SE ØVELSEN HER
9	Tibialis raises	2-3	10-20	SE ØVELSEN HER