GLADEDAGE · GRATIS MINIGUIDE

10 minutters træning uden udstyr

En enkel rutine med 3 øvelser til travle voksne – hvor som helst, på 10 minutter.



FIND, HVAD DU SKAL BRUGE

Indhold

KOM I GANG

Hurtig vej: Start med Træningsrutine App 3
Hvad 10 minutter realistisk kan gøre 5
Før du går i gang: Et kort sikkerhedstjek 12

DE 3 ØVELSER

Øvelse 1: Stolesquat 18
Øvelse 2: Armbøjning mod væg 22
Øvelse 3: Planke mod væg 26
Træningspasset på 10 minutter, minut for minut 32

SÅDAN PASSER DET IND

Hvor det passer ind 39
Din første uge 47
Når du springer en dag over 55

DIN PLAN OG APPEN

Brug Træningsrutine App 59
Din tjekliste før træning 61
Din ugeoversigt 63
En note om kilderne 70

KOM I GANG

Hurtig vej: Start med Træningsrutine App



Vil du have et træningspas, der passer til din dag, før du læser hele guiden, kan Træningsrutine App hjælpe dig i gang nu.

FORTSAT

Den laver ét personligt træningspas på 10 minutter ud fra nogle få korte spørgsmål: hvor du er, hvor meget plads du har, hvor vant du er til at træne, hvilke øvelser der føles ubehagelige, og om du har 5 eller 10 minutter.

I appen kan du også gemme favoritter og lave personlige noter, så din app bliver tilpasset med dine egne noter og personlige præferencer.

Du kan oprette 2 komplette personlige planer gratis.

Læs det korte sikkerhedstjek først. Brug derefter appen, hvis du vil bevæge dig i dag, eller fortsæt med guiden, og lær de 3 øvelser i dit eget tempo.

Åbn appen

https://guides.gladedage.dk/traeningsrutine/

KOM I GANG

Hvad 10 minutter realistisk kan gøre



Et træningspas på 10 minutter er ikke et besøg i fitnesscenteret, der er presset ind i en frokostpause.

FORTSAT

Det er en kort rutine, som du kan gentage, og som passer ind i en almindelig dag: før arbejde, mellem opkald, mens aftensmaden står i ovnen, eller når børnene er kommet i seng.

Det ændrer ikke dit liv på en uge, og denne guide lover ikke, at det gør. Den lover hverken vægttab, en ny figur eller et tal på en vægt.

Det, den kan, er at give dig en enkel vane, som du faktisk kan holde fast i. Det er 3 øvelser i samme rækkefølge på cirka 10 minutter. Du kan gøre det i en stue, på et kontor eller på et hotelværelse, uden måtte, vægte eller særligt tøj.

Ifølge Sundhedsstyrelsen er lidt fysisk aktivitet bedre end ingen, og voksne anbefales at lave muskelstyrkende aktivitet mindst 2 gange om ugen.

FORTSAT

Denne rutine kan være en del af det. Kilderne er opført sidst i guiden.

Det eneste, du har brug for, er en stol og en væg.

En solid stol, der ikke ruller, og et frit stykke væg, du kan læne dig op ad. Ikke andet.

De 3 øvelser er valgt, fordi de kan gøres næsten hvor som helst, af mange voksne, uden at man skal ned på gulvet. De bruger kroppens egen vægt, og hver af dem kan gøres lettere eller sværere i løbet af få sekunder.

Sådan kan det se ud i en helt almindelig uge.

FORTSAT

En forælder med 2 børn i skolealderen gør rutinen kl. 7:15, når madpakkerne er pakket, og inden alle tager af sted. Køkkenstolen står allerede klar, og væggen ved køleskabet er fri. På travle morgener er det udgaven på 5 minutter.

En pendler gør det om aftenen, lige efter at have taget overtøjet af. Tasken sættes fra sig, uret sættes i gang, og træningspasset er overstået, før aftensmaden er begyndt.

En kontoransat bruger det tomme mødelokale efter frokost. Ingen behøver at se det, og ingen behøver at skifte tøj.

Ingen af dem har en perfekt uge. Alle har en rutine, de kender, og som de kan vende tilbage til.

EN ENKEL BEMÆRKNING

Du behøver ikke et perfekt træningspas



Nogle dage bliver rutinen kort. Et barn har brug for dig, et møde trækker ud, eller du er simpelthen træt. På de dage tæller 5 minutter, og det gør 1 øvelse også.

FORTSAT

Du gør ikke hver eneste gentagelse med perfekt teknik. Du glemmer en dag. Du springer måske en hel uge over, når livet bliver travlt. Det er normalt, og det er ikke en fiasko.

Målet er en rutine, der holder de fleste dage, med en kort udgave til resten. Når du kommer tilbage efter en pause, så start igen med den lettere udgave af hver øvelse, og byg op derfra.

FORTSAT

Et kort, ufuldkomment træningspas, der bliver til noget, er mere værd end en perfekt plan, der bliver på papiret.

Det hjælper også at bestemme på forhånd, hvad der tæller. Et fuldt træningspas tæller. Udgaven på 5 minutter tæller. Én øvelse, gjort langsomt og godt, tæller på en dag, hvor intet andet kan lade sig gøre.

Skriv det ned med dine egne ord, så kravet er tydeligt på de svære dage: «På en travl dag er én øvelse nok.»

EN ENKEL BEMÆRKNING

Før du går i gang: Et kort sikkerhedstjek



Læs denne side, før du går i gang med dit første træningspas, og vend tilbage til den, hver gang noget ændrer sig.

Stop, hvis du mærker smerter, svimmelhed, ubehag i brystet eller usædvanlig åndenød.

FORTSAT

Hvis du er gravid, er ved at komme dig over en skade eller en operation eller har en hjerte-, lunge- eller ledsygdom, så tal med din læge, før du går i gang.

Denne guide er generel information og ikke medicinsk rådgivning.

Gør pladsen klar:

- En solid stol, der hverken ruller eller vipper. Sæt stolens ryg mod en væg, hvis den glider.

FORTSAT

- Et frit stykke væg uden noget, der hænger på den i håndhøjde.

- Plads til at stå og tage nogle skridt uden at støde ind i møbler.

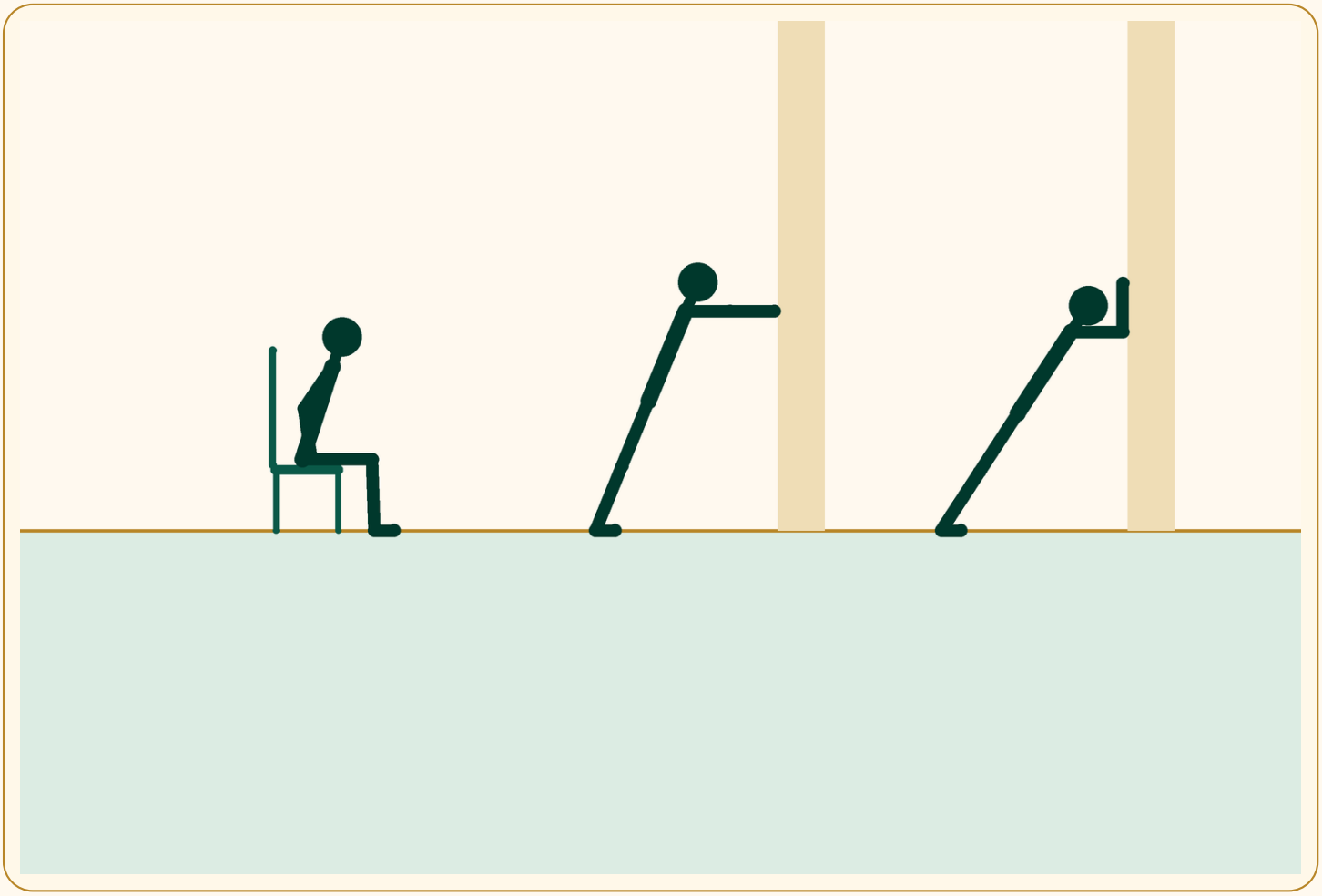
- Flade, behagelige sko med godt greb eller bare fødder på et gulv, der ikke er glat.

Træk vejret undervejs. Hold ikke vejret under øvelserne. Pust ud, når du skubber eller rejser dig, og træk vejret ind, når du slapper af.

Lyt til din krop. Føles en øvelse forkert, så stop og brug den lettere udgave, eller spring den øvelse over i dag.

METODEN

De 3 øvelser



Rutinen har 3 øvelser, altid i samme rækkefølge:

1. **Stolesquat** — sæt dig og rejs dig fra en stol, langsomt.

FORTSAT

2. **Armbøjning mod væg** — skub dig selv væk fra en væg.

3. **Planke mod væg** — hold en lige, stabil linje, mens du læner dig mod en væg.

Alle 3 udføres stående eller siddende. Du skal hverken ligge på gulvet eller hoppe, og du skal ikke købe noget udstyr.

Hver øvelse har en lettere og en sværere udgave. Start med den lettere udgave den første uge, også selvom du føler, at du kunne gøre mere. Du kan altid tilføje mere senere.

FORTSAT

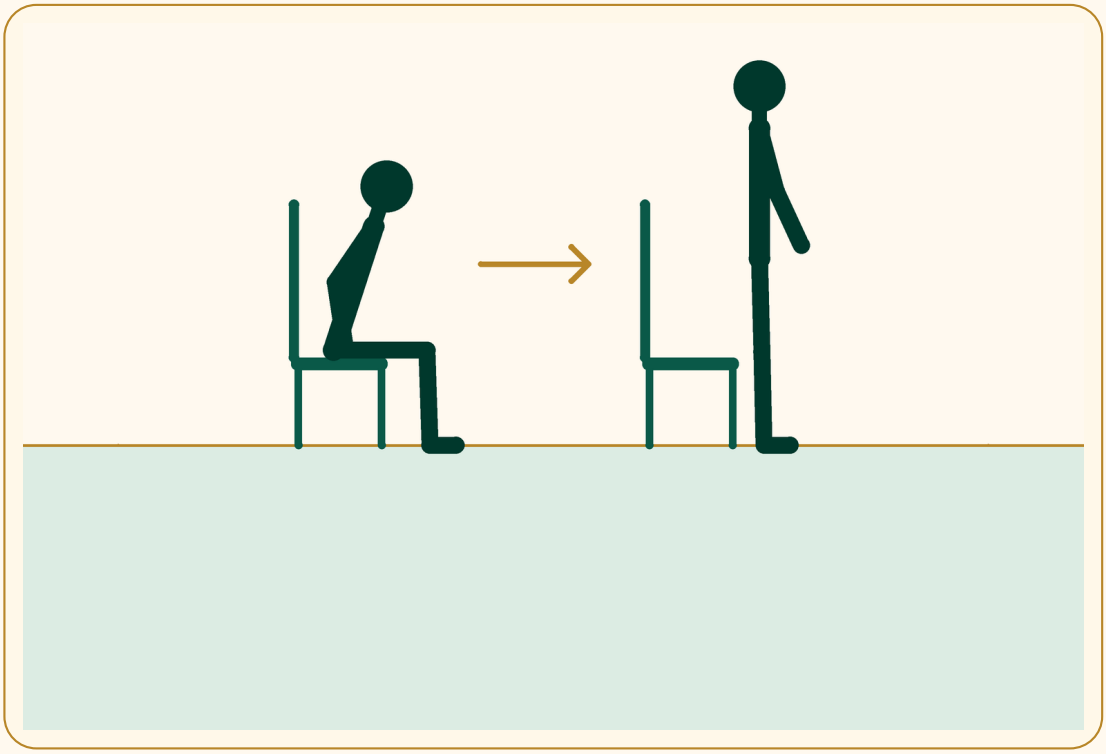
Rækkefølgen er valgt med vilje. Stolesquat kommer først, fordi det at rejse sig fra en stol er en bevægelse, du allerede kender.

Armbøjning mod væg er nummer 2, mens dine ben hviler. Planke mod væg er nummer 3, en kort, rolig stilling, der afslutter de 3 øvelser.

Hold rækkefølgen den samme hver dag. Når rutinen ser ens ud hver gang, behøver du ikke tænke over den, og det er det, der gør den nem at gå i gang med.

METODEN

Øvelse 1: Stolesquat



Det er øvelsen med at rejse sig fra en stol og sætte sig igen. Den træner de muskler, du bruger, hver gang du rejser dig fra en stol.

Det er den letteste af de 3 øvelser at lære, fordi du allerede gør det mange gange om dagen.

FORTSAT

Forskellen er, at du gør det langsomt, med vilje og med så lidt hjælp fra hænderne, som du kan klare.

Hvis et knæ, en hofte eller din ryg gør ondt, så stop og brug den lettere udgave.

Sådan gør du:

1. Sæt dig fremme på en solid stol med bøjede knæ og fødderne fladt på gulvet i skulderbredde.

FORTSAT

2. Hvil hænderne let på sædet, en på hver side af dig.

3. Læn dig lidt fremad. Pust ud, og rejs dig langsomt op, mens du bruger hænderne så lidt som muligt.

4. Hold en pause i et helt åndedrag ind og ud.

5. Træk vejret ind, mens du langsomt sætter dig ned igen. Styr bevægelsen ned, så godt du kan. Lad dig ikke falde sammen i stolen.

Gentag 10 til 15 gange. Er det for hårdt, så begynd med færre og arbejd dig op til det antal.

FORTSAT

Lettere: Brug hænderne på sædet til at hjælpe dig op. Lav færre gentagelser.

Sværere: Når du er klar, så rejs dig uden at bruge hænderne. Sænk dig langsommere ned.

Almindelige fejl:

- At dumpe ned i stolen. Sænk dig langsomt, som om stolen var lidt længere væk, end den er.

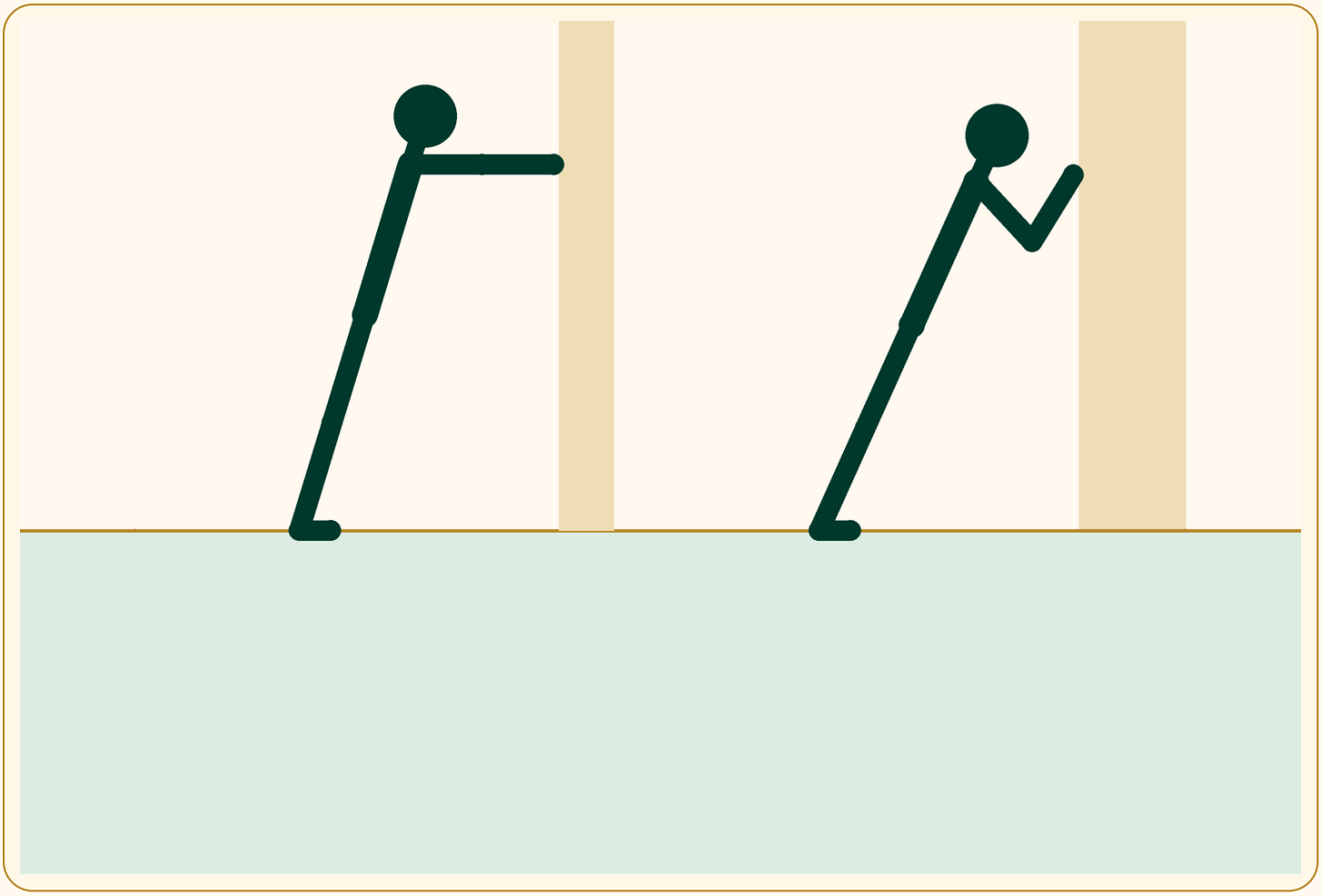
- At holde vejret. Pust ud, når du rejser dig, og træk vejret ind, når du sætter dig.

- At skynde sig. Hver gentagelse skal tage nogle sekunder, op og ned.

- At bruge en stol, der glider. Sæt stolens ryg mod en væg, eller vælg en anden stol.

METODEN

Øvelse 2: Armbøjning mod væg



En armbøjning bruger din egen kropsvægt. Mod en væg er det en lettere måde at begynde på.

FORTSAT

Du behøver ikke komme ned på gulvet, og du kan gøre den lettere eller sværere blot ved at flytte fødderne. Det er en god øvelse til dage, hvor du er i arbejdstøj eller mangler plads.

Hvis et håndled, en skulder eller en albue gør ondt, så stop og brug den lettere udgave.

Sådan gør du:

1. Stå med front mod en væg, lidt mere end en armlængde væk, med fødderne cirka i hoftebredde.

FORTSAT

2. Læn dig frem og placer håndfladerne fladt på væggen i skulderhøjde, lidt bredere end skuldrene.

3. Træk vejret ind, mens du langsomt bøjer albuerne og fører brystet mod væggen. Hold kroppen i en lige linje fra hoved til hæle.

4. Pust ud, mens du langsomt skubber dig tilbage, til armene er strakte igen.

Sigt efter 8 til 12 gentagelser. Det er ét sæt.

FORTSAT

Lettere: Stå tættere på væggen. Lav ét sæt, med færre gentagelser, hvis du har brug for det.

Sværere: Stå et lille skridt længere fra væggen. Når du er klar, så tilføj endnu et sæt.

Almindelige fejl:

- At lade hofterne hænge eller stikke ud. Hold én lige linje fra hoved til hæle.

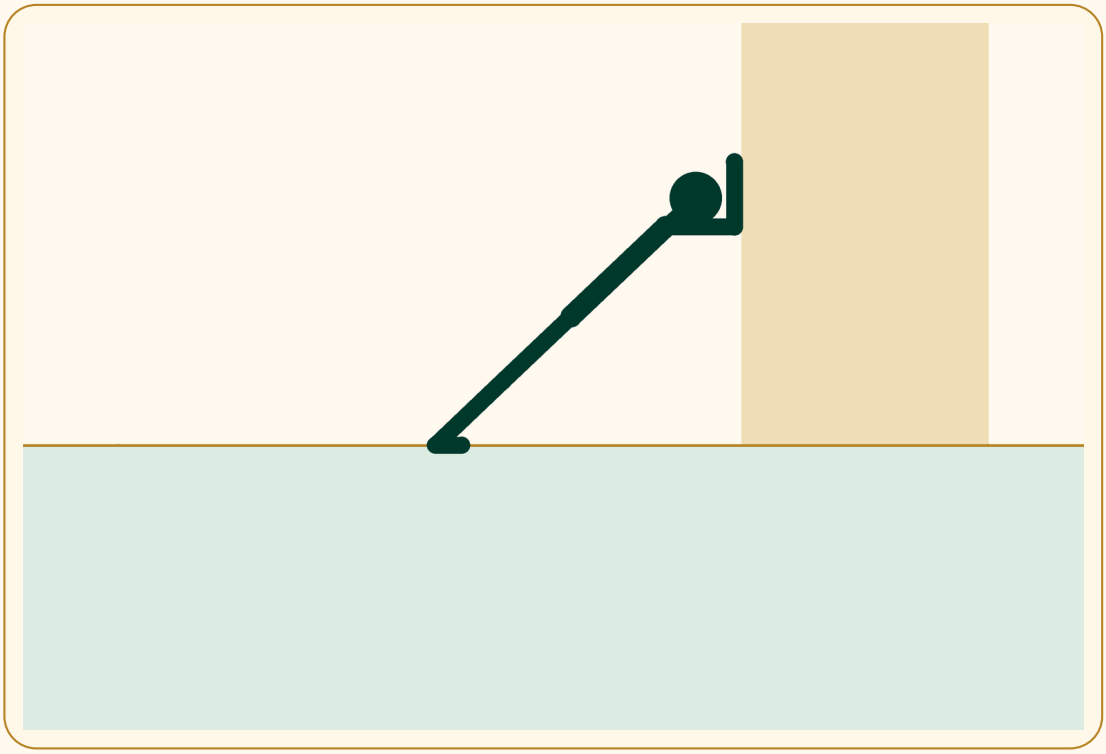
- At placere hænderne for højt eller for lavt. Hold dem i skulderhøjde.

- At stå for langt tilbage den første dag. Start tæt på, og træd først tilbage, når øvelsen føles let.

- Sko, der glider. Flytter dine fødder sig, så stå tættere på eller brug sko med godt greb.

METODEN

Øvelse 3: Planke mod væg



En planke er en stilling, hvor du holder kroppen stille i én lige linje. Mod en væg kan du gøre det stående.

I stedet for at bevæge dig op og ned bliver du stille og trækker vejret.

FORTSAT

Hvis stillingen anstrenger dine skuldre eller lænden, så stop og brug den lettere udgave, eller spring denne øvelse over i dag.

Sådan gør du:

1. Stå med front mod væggen og placer underarmene på den i omkring skulderhøjde med albuerne under skuldrene.

2. Flyt fødderne tilbage, til kroppen læner sig mod væggen i én lige linje fra hoved til hæle.

3. Spænd maven let, som om du gjorde dig klar til at få et let skub. Bliv ved med at trække vejret.

4. Hold stillingen i 3 til 5 langsomme åndedrag, flyt så fødderne ind igen og hvil.

FORTSAT

Gentag 2 eller 3 gange.

Lettere: Stå tættere på væggen, så du læner dig mindre. Hold stillingen i færre åndedrag.

Sværere: Træd lidt længere tilbage, så du læner dig mere. Hold stillingen i nogle få åndedrag mere.

Almindelige fejl:

- At holde vejret. Tæl dine åndedrag i stedet for sekunderne, og hold dem langsomme.

- At lade lænden hænge. Kan du ikke holde linjen, så træd tættere på væggen.

- At trække skuldrene op mod ørerne. Hold dem afslappede og væk fra ørerne.

METODEN

Gør det lettere, gør det sværere



Hver øvelse har 3 niveauer. Vælg det, der passer til i dag, og ikke det, du synes, du burde klare.

FORTSAT

Stolesquat · Brug hænderne; færre gentagelser · 10 til 15 langsomme gentagelser · Ingen hænder; langsommere ned

Armbøjning mod væg · Stå tættere på væggen · 8 til 12 gentagelser · Et lille skridt længere tilbage; endnu et sæt

Planke mod væg · Stå tættere på; færre åndedrag · 3 til 5 langsomme åndedrag, 2 eller 3 gange · Træd længere tilbage; nogle få åndedrag mere

FORTSAT

Reglen er enkel: gå kun ét niveau op, når det nuværende har føltes behageligt i en hel uge. Gå ét niveau ned, hver gang en dag føles hård.

Niveauerne er ikke en rangorden. Hvis 2 personer gør den samme rutine på hvert sit niveau, gør begge det rigtigt. Dit niveau kan også skifte fra dag til dag. Efter en dårlig nats søvn eller en lang dag på benene er det lettere niveau det rigtige.

Hvis én øvelse aldrig føles rigtig, så behold de 2 andre og brug det lettere niveau til den øvelse, eller lad den vente for nu. Appen spørger netop af den grund, hvilke øvelser der føles ubehagelige.

TRIN FOR TRIN

Træningspasset på 10 minutter, minut for minut



Brug et ur eller stopuret i appen. Minutterne er en rettesnor og ikke en prøve.

1 · Opvarmning. Gå roligt på stedet og rul med skuldrene.

FORTSAT

2–3 · Stolesquat. Ét sæt på 10 til 15 eller færre, og hvil derefter.

4–5 · Armbøjning mod væg. Ét sæt på dit niveau, og hvil derefter.

6–7 · Planke mod væg. 2 eller 3 gange på dit niveau med hvile imellem.

8–9 · Dit valg. Gentag den øvelse, der føltes bedst i dag, eller hvil, hvis du har brug for det.

10 · Nedvarmning. Gå langsomt rundt i rummet, og lad dit åndedræt falde til ro.

Denne guide foreslår at varme op før træning og varme ned efter. Spring ikke det første og det sidste minut over, heller ikke på en travl dag.

TRIN FOR TRIN

Udgaven på 5 minutter



På dage, hvor 10 minutter er for meget:

1 · Opvarmning: gå roligt på stedet.

FORTSAT

2 · Stolesquat: nogle få langsomme gentagelser.

3 · Armbøjning mod væg: nogle få langsomme gentagelser.

4 · Planke mod væg: 1 eller 2 gange.

5 · Nedvarmning: gå langsomt.

HVOR HÅRDT SKAL DET FØLES?

Hvor hårdt skal det føles?



Du skal mærke, at dine muskler arbejder, men du må aldrig mærke smerte.

En enkel tommelfingerregel: du skal stadig kunne sige en kort sætning. Kan du ikke det, så sæt tempoet ned.

FORTSAT

Ved styrkeøvelserne skal de sidste gentagelser i et sæt føles hårdere end de første, mens din bevægelse stadig ser ens ud. Begynder din teknik at ændre sig, er sættet slut.

Lyt til din krop. Et godt træningspas efterlader dig med følelsen af, at du kunne gøre det igen i morgen.

Tegn på, at niveauet er rigtigt:

- Du kan gøre sættet færdigt med den samme langsomme, rolige bevægelse, som du begyndte med.

FORTSAT

- Du trækker vejret lidt hårdere, men du kan stadig tale.

- Du mærker dine muskler arbejde under sættet, og du føler dig normal igen nogle minutter senere.

Tegn på, at du skal bruge et lettere niveau:

- Du må skynde dig, svinge eller holde vejret for at blive færdig.

- Din teknik ændrer sig i de sidste gentagelser.

- Et led, ikke en muskel, føles ubehageligt.

Hvis noget gør ondt, så stop. Sikkerhedstjekket i starten af guiden gælder hver dag.

HVOR DET PASSER IND

Hvor det passer ind



Det bedste tidspunkt er det, du faktisk kommer til at bruge. De fleste synes, det er lettere at knytte rutinen til noget, de allerede gør hver dag: den første kop kaffe, enden på et møde, det øjeblik børnene går i gang med lektierne.

FORTSAT

Vælg ét fast tidspunkt til den første uge. Skriv det i ugeoversigten bagest i guiden.

Nogle få tidspunkter, der virker for mange:

- Lige efter dagens første kop kaffe eller te.

- Lige efter at du har taget overtøjet af, når du kommer hjem.

- Mens ovnen varmer op, eller pastavandet koger.

- Ved slutningen af dagens sidste møde.

- Når børnene går i gang med lektierne eller badet.

Tidspunktet betyder mere end uret. «Efter min kaffe» er lettere at holde fast i end «kl. 7:30», fordi det sker, selv når morgenen trækker ud.

HVOR DU KAN BEGYNDE

Derhjemme



Derhjemme er køkkenstolen og væggen i gangen alt, hvad du behøver.

FORTSAT

Stil stolen op ad væggen på det samme sted hver dag, så rutinen er klar, før du er det. Nogle gør de 3 øvelser, mens kaffen brygger, eller ovnen varmer op.

Hvis gulvet er glat, så brug sko med godt greb eller gør det på bare fødder.

Hold rutinen synlig. En seddel på køleskabet eller en stol, der allerede står klar, er ofte al den påmindelse, du har brug for. Bor du sammen med andre, så fortæl dem, hvornår dine 10 minutter ligger, så pladsen er fri.

HVOR DU KAN BEGYNDE

På arbejdet eller undervejs



På arbejdet kan du lede efter en stol uden hjul og et roligt stykke væg: et tomt mødelokale, en gang eller pladsen ved dit skrivebord, hvis der er plads.

FORTSAT

På et hotelværelse kan du bruge skrivebordsstolen og væggen ved døren.

Du behøver ikke skifte tøj. Har du stramt eller formelt tøj på, så brug de lettere udgaver, og hold bevægelserne langsomme.

På rejsedage er udgaven på 5 minutter ofte det rigtige valg. Et kort træningspas på et nyt sted holder vanen i gang, uden at det gør dagen sværere.

HVOR DU KAN BEGYNDE

Med børn omkring dig



Børn har ofte lyst til at være med, og det er fint. Lad dem tælle dine gentagelser, sætte uret i gang eller lave deres egen udgave ved siden af dig.

FORTSAT

Hold stolen stabil, og hold små børn ude af pladsen foran væggen, mens du læner dig.

Bliver du afbrudt, så stop, hjælp, og fortsæt så, hvor du slap. Et træningspas i 2 dele tæller stadig.

Større børn kan være din tidtager eller lave øvelserne sammen med dig. Gør det til 10 fælles minutter i stedet for noget, du gør rundt om dem. Hold det enkelt, og lad dem stoppe, når de vil.

TRIN FOR TRIN

Din første uge



Tag den første uge som en prøve. Brug den lettere udgave af hver øvelse hver dag, også selvom den føles for let.

FORTSAT

En enkel første uge kan se sådan ud:

- **Dag 1:** Læs sikkerhedstjekket. Gør stolen og væggen klar. Lav udgaven på 5 minutter med det lettere niveau for hver øvelse.

- **Dag 2:** De fulde 10 minutter, lettere niveau. Læg mærke til, hvilken øvelse der føles mest naturlig.

- **Dag 3:** Som dag 2. Skriv én note i ugeoversigten.

FORTSAT

- **Dag 4:** Det samme igen. Føles en øvelse ubehagelig, så bliv på det lettere niveau, eller spring den over i dag.

- **Dag 5:** Det samme igen på dit faste tidspunkt på dagen.

- **Dag 6:** Udgaven på 5 minutter er helt i orden, hvis dagen er travl.

- **Dag 7:** Se tilbage på ugeoversigten og planlæg uge 2.

Gør træningspasset på så mange dage, du kan, på samme tidspunkt hver dag. Markér hver dag i ugeoversigten: gjort, kort udgave eller sprunget over. Det er alt.

FORTSAT

I slutningen af ugen kan du se på ugeoversigten. Hvilket tidspunkt på dagen virkede? Hvilken øvelse føltes bedst? Brug svarene til at planlægge den næste uge.

Bedøm ikke ugen ud fra, hvordan du ser ud eller har det efter 7 dage. Bedøm den ud fra ét spørgsmål: passede rutinen ind i dine dage? Hvis den gjorde, så behold den. Hvis den ikke gjorde, så ændr tidspunktet på dagen, før du ændrer noget andet.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du starter let ud og øger din fysiske aktivitet gradvist. Derfor tilføjer den første uge ingen ekstra sæt.

HOLD DET I GANG

Hold det i gang



Efter den første uge skal du ændre én ting ad gangen: en sværere udgave af én øvelse eller endnu et sæt af én øvelse. Skift aldrig alt på én gang.

FORTSAT

Behold den samme rækkefølge og det samme tidspunkt på dagen. En rutine, der ser ens ud hver dag, er lettere at holde fast i end en, du skal planlægge.

Det hjælper også at lægge mærke til, hvad der gør det nemt. Måske er det stolen, der altid står klar, eller uret, der altid er på din telefon. Behold dem.

Når noget gør det sværere, for eksempel en ny tidsplan eller en rejse, så skift til udgaven på 5 minutter, til den nye uge har fundet sin form.

Brug appen eller ugeoversigten til at føre en enkel oversigt over de dage, du gjorde det. Tæl dage og ikke resultater.

TRIN FOR TRIN

De næste 3 uger



Sådan kan de næste uger gå:

- **Uge 2:** Behold alt, som det er, men prøv standardniveauet for stolesquat.

FORTSAT

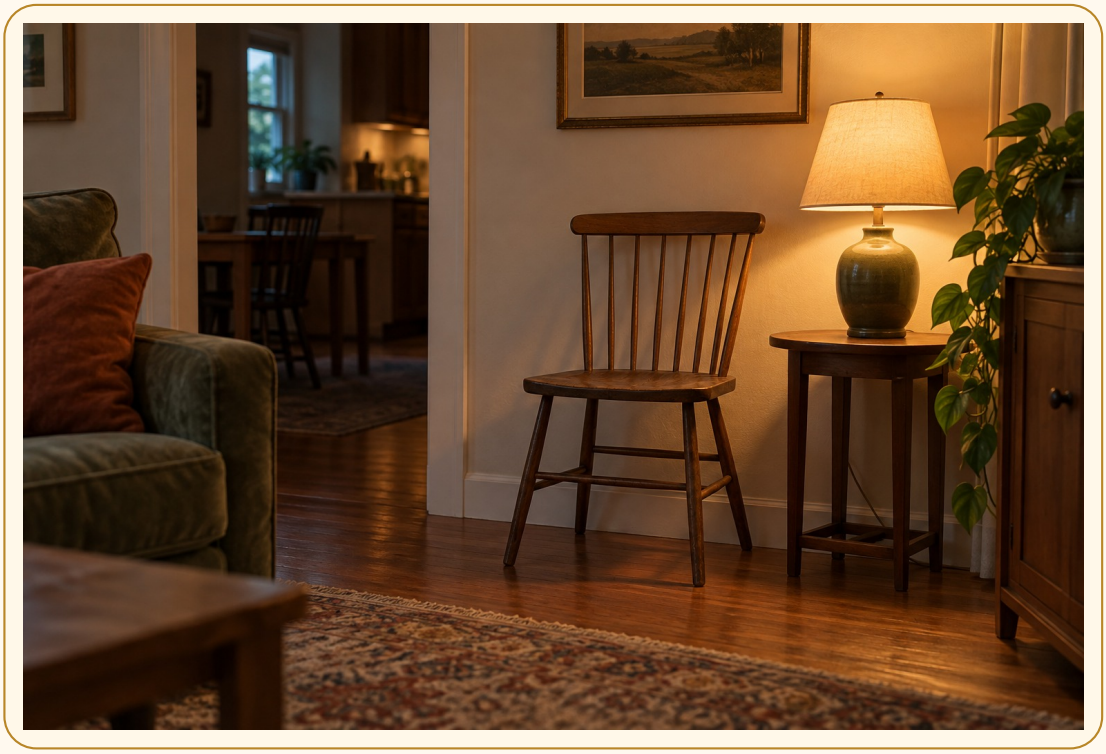
- **Uge 3:** Prøv også standardniveauet for armbøjning mod væg.

- **Uge 4:** Prøv standardniveauet for planke mod væg, eller tilføj endnu et sæt af den øvelse, du bedst kan lide.

Føles en uge for hård, så bliv, hvor du er, eller gå ét skridt tilbage. Der er ingen frist. Den eneste regel er én ændring ad gangen.

NÅR DU SPRINGER EN DAG OVER

Når du springer en dag over



Du kommer til at springe dage over. Det gør alle.

Prøv ikke at indhente det med et længere træningspas. Lav bare det normale træningspas næste dag, eller udgaven på 5 minutter, hvis du har kort tid.

FORTSAT

Et længere træningspas efter en pause kan være grunden til, at folk holder helt op. Det føles hårdt, det tager tid, du ikke har, og det gør en lille vane til et stort projekt igen. Hold det småt, og hold det ens.

Har du sprunget en uge eller mere over, så gå tilbage til de lettere udgaver i nogle dage, før du går op igen.

Det kan hjælpe at planlægge for de dage, du springer over, på forhånd. Beslut nu, hvad du vil gøre dagen efter et træningspas, du har sprunget over: det samme tidspunkt, udgaven på 5 minutter, det lettere niveau. Så er der intet at beslutte, når du kommer tilbage.

En dag, du springer over, siger ikke noget om dig. Det er bare en dag. Rutinen er der stadig i morgen.

EN ENKEL BEMÆRKNING

En note om sikkerhed



Stop, hvis du mærker smerter, svimmelhed, ubehag i brystet eller usædvanlig åndenød.

FORTSAT

Hvis du er gravid, er ved at komme dig over en skade eller en operation eller har en hjerte-, lunge- eller ledsygdom, så tal med din læge, før du går i gang.

Denne guide er generel information og ikke medicinsk rådgivning.

Er du i tvivl om en bevægelse, så spørg din læge eller en fysioterapeut.

VALGFRI APP

Brug Træningsrutine App

Denne guide forklarer rutinen med 3 øvelser. Træningsrutine App, appen til guiden «10 minutters træning uden udstyr», gør den til et personligt træningspas, der passer til din dag.



FORTSAT

Svar på 5 korte spørgsmål — hvor du er, hvor meget plads du har, hvor vant du er til at træne, hvilke øvelser der føles ubehagelige, og om du har 5 eller 10 minutter — og få de 3 øvelser på det rigtige niveau, minut for minut, med et stopur og en plan for din uge.

I appen kan du også gemme favoritter og lave personlige noter, så din app bliver tilpasset med dine egne noter og personlige præferencer.

Du kan oprette 2 komplette personlige planer gratis. Derefter beholder du den med en engangsbetaling på 60 kr inkl. moms. Der er intet abonnement og ingen fornyelse.

Åbn appen

https://guides.gladedage.dk/traeningsrutine/

TJEKLISTE TIL SIDST

Din tjekliste før træning



- [ ] Stolen er solid og ruller ikke.

- [ ] Væggen er fri i håndhøjde.

FORTSAT

- [ ] Jeg har plads til at stå og tage nogle skridt.

- [ ] Mine sko har godt greb, eller mine fødder er bare på et tørt gulv.

- [ ] Jeg ved, hvilket niveau jeg bruger til hver øvelse i dag.

- [ ] Jeg har læst sikkerhedstjekket, og jeg har det godt i dag.

TJEKLISTE TIL SIDST

Din ugeoversigt



Skriv nogle få ord i hver boks. Tæl dage og ikke resultater.

FORTSAT

Mandag

Gjort, kort eller sprunget over? _____

Niveau, jeg brugte _____

Én note til i morgen _____

Tirsdag

Gjort, kort eller sprunget over? _____

Niveau, jeg brugte _____

Én note til i morgen _____

FORTSAT

Onsdag

Gjort, kort eller sprunget over? _____

Niveau, jeg brugte _____

Én note til i morgen _____

Torsdag

Gjort, kort eller sprunget over? _____

Niveau, jeg brugte _____

Én note til i morgen _____

Fredag

Gjort, kort eller sprunget over? _____

Niveau, jeg brugte _____

Én note til i morgen _____

FORTSAT

Lørdag

Gjort, kort eller sprunget over? _____

Niveau, jeg brugte _____

Én note til i morgen _____

Søndag

Gjort, kort eller sprunget over? _____

Niveau, jeg brugte _____

Én note til i morgen _____

Mit faste tidspunkt på dagen: _____

AFSLUTTENDE TANKER

Afsluttende tanker



Du behøver ikke et fitnesscenter, en plan for hele året eller en times fritid. Du behøver en stol, en væg og 10 minutter på de fleste dage.

FORTSAT

Tænk tilbage på, hvorfor du tog denne guide i hånden. Måske ville du have noget, du kunne gøre uden at forlade huset eller uden at betale for et medlemskab.

Måske ville du have en rutine, der stadig virker på de dage, hvor børnene, pendlingen eller jobbet tager alt det andet.

FORTSAT

Det er det, de 3 øvelser er til for. De er små med vilje. De passer ind i krogene af en almindelig dag, og de er der stadig på de dage, hvor intet andet går efter planen.

Start med de lettere udgaver. Behold den samme rækkefølge. Når en dag går galt, så lav udgaven på 5 minutter, eller start simpelthen forfra i morgen.

En rutine, du holder fast i, er bedre end en perfekt, du aldrig går i gang med.

KILDER

En note om kilderne

Tallet 2 gange om ugen, udsagnet om, at lidt fysisk aktivitet er bedre end ingen, og rådet om at starte let ud og øge gradvist kommer fra Sundhedsstyrelsens anbefalinger om fysisk aktivitet for voksne mellem 18 og 64 år. Dokumentet blev åbnet den 25. oktober 2026.

Antallet af gentagelser (8 til 12, og 10 til 15 for stolesquat) og antallet af sæt er vores egne forslag; for at passe i 10 minutter bruger denne rutine 1 sæt.

Sikkerhedslinjerne er vores egne generelle forholdsregler.

FORTSAT

Opvarmningen og nedvarmningen, tiderne i træningspasset, antallet af åndedrag og gentagelser i planke mod væg, tommelfingerreglen for, hvor hårdt det skal føles, og ugeplanerne er vores egne forslag.

Øvelserne er skånsomme, og sikkerhedslinjerne gælder for alle.

- Sundhedsstyrelsen, Anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid for voksne (18-64 år), one-pager fra 2023 — lidt fysisk aktivitet er bedre end ingen; muskelstyrkende aktivitet mindst 2 gange om ugen; start let ud og øg gradvist.

- https://www.sst.dk/media/o2gd0oph/op-fa-18-til-64.pdf

Trinnene til de 3 øvelser er vores egen enkle beskrivelse af almindelige kropsvægtsøvelser.

TILMELD DIG MAIL-LISTEN

Få den næste brugervenlige problemløsning omkring typiske hverdagsudfordringer først.

Nye miniguides, apps og praktiske idéer sendes til din private email, før de kommer andre steder. Vi fremsender kun en gang imellem, og gratis. Du kan altid framelde dig.

Tilmeld dig her