



# 3 hjemmetræningsøvelser der virker

Træn hele kroppen – direkte i stuen

Du behøver ikke fitnesscenter eller dyrt udstyr for at komme i form. Her får du tre enkle, men effektive øvelser, som kan laves i stuen og styrker hele kroppen.

## Squats (ben & core)

3 x 12 gentagelser

### VIGTIGT:

- ✓ Hold ryggen ret, brystet frem, knæ i samme retning som tæer, hæle i gulvet.
- Undgå at krumme ryggen, lade knæ falde indad eller løfte hælene.

## Armbøjninger (bryst, arme & skuldre)

3 x 10 gentagelser

### VIGTIGT:

- ✓ Hold kroppen som et bræt, albuer ca. 45° fra kroppen, spænd i mave og baller.
- Undgå hængende hofter, numse for højt eller albuer der stikker helt ud.

## Planken (core & stabilitet)

3 x 30-60 sekunder

### VIGTIGT:

- ✓ Hold kroppen ret, hofter hverken hænger eller stikker op, spænd i core.
- Undgå at hofterne hænger mod gulvet eller løftes for meget.

# Sådan øger du intensiteten

- Kortere pauser (20-30 sek.)
- Flere gentagelser (fx 15 i stedet for 10)
- Flere sæt (fx 4 i stedet for 3)
- Tilføj vægt (rygsæk, vandflasker, elastik)

# Vil du have et fuldt hjemmetræningsprogram skræddersyet til dig?

Hos **KostBoost.dk** får du adgang til komplette programmer, der passer til dit niveau og dine mål – fra kun **299 kr/md**.

[Se vores populære Basis, Plus og Premium →](#)

Træningsvejledning er generel og ikke medicinsk rådgivning.