



## Hvordan opbygger jeg et helkropsprogram?

Hvordan laver man et program, hvor man træner hele kroppen på et træningspas? For dig der gerne vil træne mellem en og tre gange om ugen og vil bruge omkring en time på hver træning.

### Hvilke øvelser skal jeg vælge?

For at opbygge et alsidigt styrkeprogram, der træner hele kroppen, skal du vælge styrkeøvelser fra følgende forskellige grupper af øvelser:

|                             |  |  |
|-----------------------------|--|--|
| Knædomineret                | Find øvelser der aktiverer de store muskler i benene og omkring hoften. Disse øvelser udfordrer især musklerne på lårets forside. Det kan være en god ide at nogle af øvelserne foregår på et ben for at udfordre balancen også.   | Fx <a href="#">squat</a> og <a href="#">lunges</a><br><a href="#">Øvelser</a>                    |
| Hoftedomineret              | Find øvelser der især udfordrer musklerne omkring baglår og hofte og nederste ryg.   | Fx <a href="#">dødløft</a><br><a href="#">Øvelser</a>  |
| Skub for arme               | Find øvelser hvor du starter med hænderne tæt på kroppen og skubber en modstand væk fra dig. Du skal gøre det både lodret og vandret. Det betyder at du skal vælge to øvelser i denne gruppe.  | Fx armstrækning, <a href="#">dips</a> og <a href="#">arnold press</a><br><a href="#">Øvelser</a> |
| Træk for arme               | Find øvelser hvor du starter med hænderne væk fra kroppen og trækker en modstand til dig. Du skal gøre det både lodret og vandret. Det betyder at du skal vælge to øvelser i denne gruppe.   | Fx <a href="#">pullups</a> og <a href="#">rows</a><br><a href="#">Øvelser</a>                    |
| Rotation for kropsstammen   | Find øvelser hvor du roterer i din overkrop, mens du holder hoften stille. Disse øvelsers formål er bl.a. at gøre din krop stærk nok til at standse rotationer igen.   | Fx <a href="#">russian twist</a> og <a href="#">cykelmaveøvelse</a><br><a href="#">Øvelser</a>   |
| Stabilitet for kropsstammen | Find øvelser hvor du bruger den lige mavemuskel, rygmusklerne og musklerne omkring hoften til at stabilisere rygsøjlen og hoften.<br>Hvis du vælger en eller to komplekse øvelse fra hver gruppe af øvelser, sikrer du dig at du har et alsidigt program, hvor du træner hele kroppen i hvert træningspas. | Fx <a href="#">inch worm</a><br><a href="#">Øvelser</a>  |

### Hvor mange gentagelser skal jeg lave?

Hvis du bare vil i almindelig god form, anbefaler vi at du laver 8 gentagelser af hver øvelse, og det gentager du fire gange. Man siger at man laver otte gentagelser på fire set. Du kan læse mere i artiklen [Hvordan skal jeg dosere min træning?](#)

### Træn hårdt og med omtanke!

Så har du det du behøver for at lave et varieret helkropsprogram. For at få de bedste resultater er der stadig mere at

lære.

- **Langsom opstart.** Hvis du er begynder, skal du starte stille og roligt, når du starter på et nyt program. Derfor kan det som begynder være fornuftigt ikke at træne med for stor belastning. Husk at sener og knogler er noget langsommere til at tilpasse sig træning end muskler er.
- **Slå en rekord hver gang.** Når du kommer til træning skal du gerne slå en rekord hver gang. Det kan være lidt mere vægt i en øvelse, eller lidt flere gentagelser, eller et ekstra set af en øvelse. På den måde sikrer du dig, at der er konstant fremgang.
- **Organisér din træning.** Du bestemmer selv hvordan du organiserer din træning. Enten kan gøre en øvelse helt færdig og holde pauser imellem, eller du kan fx lave otte gentagelser af squat og i pausen lave pullups. Du kan læse mere på [Brug tiden effektivt i fitnesscenteret](#) på [motion-online.dk](#).
- **Variér din træning.** Du skal sørge for at variere din træning. Brug fx det samme træningsprogram tre uger i træk, og derefter vælger du nogle nye øvelser.
- Lær noget mere om styrketræning. Læs fx denne [kom i gang guide](#).

## Referencer

- Lou Schuler og Alwyn Cosgrove (2006): The New Rules of Lifting. Six Basic Moves for Maximum Muscle, Penguin Books.