

Vitanord

GÅVA 3 AV 3

30 dagars styrka

Styrketräning hemma i 30 dagar: 6 övningar, en enkel plan och en dagbok att bocka av.

GRATIS UTMANING



30 dagar, en vana i taget

Folkhälsomyndigheten rekommenderar att vuxna tränar muskelstärkande aktivitet minst två dagar i veckan, för kroppens alla större muskelgrupper. Den här utmaningen gör det till en vana, hemma och utan utrustning.

Så går det till

- ✓ Styrkepass tre dagar i veckan, cirka 20 minuter.
- ✓ En rask promenad på 30 minuter de flesta andra dagar.
- ✓ En vilodag i veckan.
- ✓ Bocka av pass och dagsdos i dagboken på sidan 6 och 7.

Utmaningen handlar om att hålla i vanan, inte om att nå ett visst resultat. Missar du en dag, fortsätt som vanligt dagen efter.

Ta dagsdosen Testorin med frukosten. D-vitamin bidrar till att bibehålla normal muskelfunktion och zink bidrar till normal proteinsyntes (godkända hälsopåståenden enligt EU-förordning 432/2012).

Säkerhet: Har du en sjukdom eller ett besvär som gör dig osäker på hur du kan träna, prata med en läkare eller fysioterapeut först. Träna aldrig när du har feber.

Källor: Folkhälsomyndigheten, "Riktlinjer och rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande" (uppdaterad 2025-12-16); 1177, "Träna styrka" och "Kan man träna fast man är lite sjuk?".

Del 1: ben, bröst och säte

Värm upp i 3–5 minuter innan du börjar, till exempel med en snabb promenad eller några lätta övningar. Ha vatten nära till hands.

1. Knäböj mot stol • 10–12 gånger

Stå framför en stol med fötterna axelbrett. Sätt dig nästan ner och res dig igen. Rak rygg, knäna i linje med tårna. Lättare: sätt dig helt ner på stolen.

2. Armhävningar • 8–10 gånger

Börja med händerna mot en vägg eller en stadig bänk. Sänk bröstet mot kanten och tryck upp, med kroppen rak. Svårare: på knä eller på tå på golvet.

3. Utfall bakåt • 8 gånger per ben

Ta ett långt kliv bakåt och sänk det bakre knät mot golvet. Tryck tillbaka till start. Håll i en stolsrygg om du behöver stöd för balansen.

4. Bäckennyft • 12–15 gånger

Ligg på rygg med böjda knän och fötterna i golvet. Lyft höften mot taket, håll i två sekunder och sänk långsamt.

Källa: 1177, "Träna styrka" (1177.se/liv--halsa/fysisk-aktivitet-och-traning/olika-satt-att-trana/borja-trana-styrka).

Del 2: rygg och bål



5. Rodd med ryggsäck • 10–12 gånger

Lägg några böcker i en ryggsäck. Fäll dig framåt med rak rygg och dra ryggsäcken mot magen. Sänk kontrollerat.

6. Planka • 20–40 sekunder

Underarmar och tår i golvet, kroppen rak. Andas lugnt. Börja med knäna i golvet om det är tungt.

Ett pass = övning 1–6 i ordning. Vila en minut mellan varven.
Vecka 1–2: två varv. Från vecka 3: tre varv.

Du ska känna dig trött i musklerna i slutet av varje övning. När du klarar 10–15 repetitioner i följd kan du prova en svårare variant. Träningsvärk en eller två dagar efteråt är inte farligt, och det går bra att träna även med träningsvärk.

Källa: 1177, "Träna styrka".

Dina 30 dagar

Period	Styrkepass	Promenad 30 min	Fokus
Vecka 1	dag 1, 3, 5 · 2 varv	dag 2, 4, 6	Lär dig rörelserna.
Vecka 2	dag 8, 10, 12 · 2 varv	dag 9, 11, 13	Lugnare tempo nedåt.
Vecka 3	dag 15, 17, 19 · 3 varv	dag 16, 18, 20	Lägg till ett varv.
Vecka 4	dag 22, 24, 26 · 3 varv	dag 23, 25, 27	Prova en svårare variant.
Dag 29–30	dag 29 · 3 varv	dag 30	Planera nästa månad.

Vilodagar: dag 7, 14, 21 och 28. För många är det lagom att träna musklerna varannan eller var tredje dag. Kroppen behöver vila mellan passen, och du behöver äta bra och sova ordentligt.

Folkhälsomyndigheten rekommenderar minst 150 minuter pulshöjande aktivitet i veckan. Tre promenader på 30 minuter ger 90. Resten kan du fylla på med cykel till jobbet, trappor eller en längre promenad på vilodagen.

Källor: 1177, "Träna styrka"; Folkhälsomyndigheten, "Riktlinjer och rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande" (uppdaterad 2025-12-16).

Dag 1–15

Bocka av passet och dagsdosen varje dag. Skriv gärna en rad om hur det kändes.

Dag	Plan	Klart	Dagsdos	Anteckning
1	Styrka, 2 varv			
2	Promenad 30 min			
3	Styrka, 2 varv			
4	Promenad 30 min			
5	Styrka, 2 varv			
6	Promenad 30 min			
7	Vila			
8	Styrka, 2 varv			
9	Promenad 30 min			
10	Styrka, 2 varv			
11	Promenad 30 min			
12	Styrka, 2 varv			
13	Promenad 30 min			
14	Vila			
15	Styrka, 3 varv			

Dag 16–30

Dag	Plan	Klart	Dagsdos	Anteckning
16	Promenad 30 min			
17	Styrka, 3 varv			
18	Promenad 30 min			
19	Styrka, 3 varv			
20	Promenad 30 min			
21	Vila			
22	Styrka, 3 varv			
23	Promenad 30 min			
24	Styrka, 3 varv			
25	Promenad 30 min			
26	Styrka, 3 varv			
27	Promenad 30 min			
28	Vila			
29	Styrka, 3 varv			
30	Promenad 30 min			

Efter 30 dagar: Behåll de dagar som fungerade och fortsätt med minst två styrkepass i veckan.

Informationen är allmän och ersätter inte vård. Källor: Folkhälsomyndigheten, "Riktlinjer och rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande"; 1177, "Träna styrka".