KOSTNADSFRI 2026

TRÄNINGS GUIDE

LADDA NER GRATIS

KOM I GÅNG MED TIPS FÖR NYBÖRJARE

SIMNING
LÖPNING
FUNKTIONELL STYRKA OCH UTOMHUS TRÄNING

INSPIRATION OCH RÖRELSEGLÄDJE

ROLIGA TRÄNINGSPASS

FAKTABASERADE RÅD

SKAPA TRÄNINGSVANOR SOM STÄRKER BÅDE KROPP OCH SJÄL

IDÉ & LAYOT @HOUSEOFPEPTALK | TRÄNA FÖR HÄLSA

TRÄNA FÖR HÄLSA

VÄLKOMMEN TILL TRÄNINGSGUIDEN!

Hej!

Jag heter Agneta Berg och arbetar som personlig tränare och kost-hälsocoach. Utifrån min erfarenhet inom träning och hälsa vill jag inspirera dig att hitta glädjen i rörelse och skapa vanor som stärker både kropp och själ.

I den här guiden får du faktabaserade råd, inspiration och konkreta tips inom, simning, löpning, funktionell styrka och utomhusträning.

Målet är att du ska känna att träning kan ge dig mer energi, kraft och balans i vardagen.

Lycka till med din träning!

Agneta Berg
Tränare för hälsa

INNEHÅLL:

MOTIVATION ATT SKAPA TRÄNINGSRUTINER 03

SIMNING FÖR LIVSLÅNG HÄLSA 04

LÖPNING FÖR UTHÅLLIGHET OCH FRIHET 08

FUNKTIONELL STYRKA FÖR AKTIV LIVSSTIL 12

UTOMHUSTRÄNING FÖR VARIATION OCH ÄVENTYR 16

Att träna tillsammans med andra i grupp eller att ha en träningskompis kan också vara mycket motiverande och roligt.

MOTIVATION

TRÄNINGSRUTINER

Från tanke till handling
Att vilja träna är en bra början. Att göra det enkelt att lyckas är det som skapar vanan.

Synligt = Gjort
Placera träningsskor eller träningskläder där du ser dem varje dag. Det vi ser, gör vi oftare.

Sänk tröskeln
10 minuter räcker.
En promenad räcker. Det är rörelsen som gör skillnad inte längden på passet.

Skapa en rutin
Anknyt träningen till något du redan gör: efter frukost, på lunchen eller efter jobbet . När det blir en vana behövs mindre motivation.

Följ upp enkelt
Skriv upp kort efter passet: “Gjort” eller “Kändes bra”. Små noteringar stärker känslan av att lyckas.

Anpassa dagen
Alla pass behöver inte vara tuffa. Vissa dagar räcker lugna rörelser det viktigaste är att fortsätta.

Fira framsteg
Var stolt över varje steg du tar stort som smått. En promenad, ett träningspass, en vecka med rörelse allt räknas.

Fira med att till exempel:

- unna dig en stund i bastun eller ett bad
- skriva ner vad du klarat i din träningsdagbok
- köpa ett nytt träningsplagg
- boka en rolig aktivitet med en vän

Det handlar inte om att belöna sig med “något gott” utan om att uppmärksamma sig själv för att man gör något gott.

Se till att bli “Superstjänan” i din egen träning.

Motivation får dig att börja. Rutin håller dig kvar. Självrespekt gör att du aldrig slutar.

Varje framsteg är värt att firas och uppskattas.

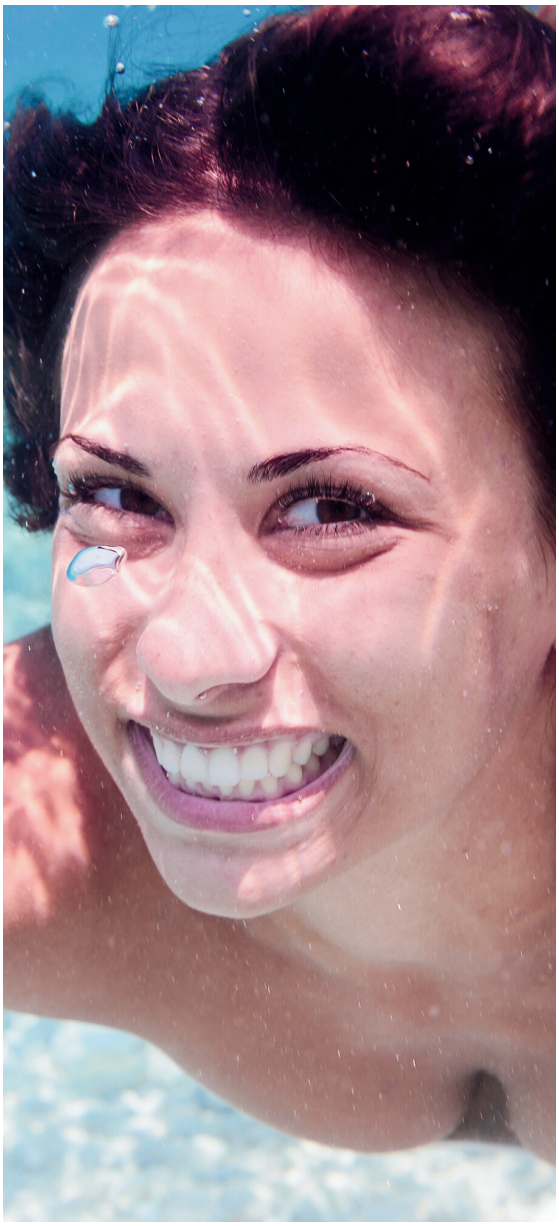
"DU ÄR BARA ETT SIMTAG FRÅN ATT MÅ RIKTIGT BRA!"

SIMNING FÖR LIVSLÅNG HÄLSA

En av de största fördelarna med simning är dess låga belastning på leder och muskler.

Det är en skonsam träningsform som passar människor i alla åldrar och träningsvana, inklusive de med tidigare skador eller medicinska tillstånd.

TRÄNA FÖR HÄLSA



SKONSAM TRÄNING

SIMNING

Att simma 200 meter kan för en ovan simmare kännas ungefär som att springa en kilometer. Det är alltså en riktigt bra träning även på kortare distanser.

Här är några tips för dig som ska börja simma:

Börja kort
Sätt upp ett distansmål på 300–500 meter. Om det var länge sedan du simmade, dela upp sträckan och vila vid varje bassänglängd.

Öka gradvis
När du känner dig mer bekväm, öka tiden och antal längder du simmar och korta ner vilan mellan längderna för att utmana dig mer.

Fokusera på tekniken
Undvik att höja huvudet för högt när du simmar bröstsim eftersom det kan öka spänningen i nacken.

Variera simsätt
Testa olika simstilar, vattenjogga eller bara flyta på rygg en stund för variation.

Följ simpassen i guiden
Använd exempelpassen lite längre fram i guiden, som hjälper dig att förbättra både kondition och styrka.

Simglasögon och badmössa underlättar för att simma med bättre teknik

Andningsteknik: Andas ut när armarna sträcks framåt och andas in när du tar bröstsimstaget

Ha som mål att orka simma 200 meter i havet eller i en sjö till sommaren.

FÖRDELAR

SIMNING FÖR LIVSLÅNG HÄLSA

1 Kondition

Simning tränar stora muskelgrupper, ökar pulsen och förbättrar konditionen.

2 Kroppstyrka

Vattnets motstånd gör att både armar, ben, rygg och bål får arbeta. Du bygger styrka på ett skonsamt och effektivt sätt.

3 Smidigare kropp

De varierade rörelserna i simning ökar flexibiliteten och förbättrar rörligheten, särskilt i axlar, höfter och rygg.

4 Avstressande

Att flyta och röra sig i vatten kan vara meditativt, minska stress och ge en känsla av ro och återhämtning på samma sätt som bastun efteråt.

5 Gemenskap i vattnet

Att lära sig crawla eller gå på vattengympa för vuxna kan ge möjligheter till social gemenskap. Du kan också gå med i en simklubb.

6 Träning för alla

Simning passar alla åldrar och nivåer, från nybörjare till vana motionärer.

TRÄNINGSPASS SIMNING

Du kan simma i stort sett varje dag, så skonsam är simning mot kroppen.

Här är förslag på träningspass, som passar för dig som motionsimmar bröstsim eller frisim (crawl).

KOM IGÅNG PASS CA 30MINUTER

Uppvärmning: 6 längder lugnt tempo.

Passet:
4 x 100 m bröstsim i jämnt tempo, vila 30 sekunder mellan varje 100 m.
2 x 50 m ryggsim. vila 15 sekunder mellan varje 50 m.

Nedvarvning: 2–3 längder i valfritt simsätt, lugn andning.

VARIATION & TEKNIK CA 25–30 MIN

Anpassa vilan efter din nivå – hellre kortare och jämn simning än att pressa för hårt.

Uppvärmning:

4 längder bröstsim + 2 längder ryggsim.

Gör sedan följande pass i ett eller två varv.

4 x 25 m bröstsim med fokus på teknik (glid, andning, avslappning).

2 x 25 m ryggsim

2 x 25 m i ansträngande fart

Nedvarvning: Flyt en stund eller vattenjogga lugnt i 3- 5 minuter

SIMSTEGE

Det här passet tränar både kondition och rytm i vattnet. Anpassa vilan efter din nivå – hellre kortare och jämn simning än att pressa för hårt

Uppvärmning:

100 m valfritt simsätt, bröst och eller ryggsim

4 x 25 m bröstsim med fokus på teknik (glid, andning, avslappning)

Passet: Simma enligt distanserna och vila mellan varje innan du fortsätter med nästa

50m vila 10 sekunder
100m vila 15 sekunder
150m vila 20 sekunder
100m vila 15 sekunder
50m vila 10 sekunder

Nedvarvning
100 m lugn valfri simning

"En löptur kan förändra din dag. Många löprundor kan förändra ditt liv"

LÖPNING – STEG FÖR STEG MOT BÄTTRE KONDITION

Genom att börja lugnt och bygga upp successivt förbättrar du konditionen och ökar din uthållighet. Det viktigaste är inte farten, utan att hitta glädjen i att röra sig framåt.

TRÄNA FÖR HÄLSA

FRIHETSKÄNSLA

LÖPNING

Löpning är en av de mest tillgängliga träningsformerna.

Den stärker hjärtat, förbättrar konditionen och kan med rätt upplägg bli både rolig och utmanande

Här är några tips för att komma igång med löpning:

Rätt skor
Investera i ett par löparskor som passar din fot och löpstil. Det minskar risken för skador och gör löpningen mer bekväm.

Börja lugnt
Om du är ovan, varva gång med lätt jogg så kallade: gå och joggmetoden

Lyft blicken
Undvik att titta ner på fötterna. Håll blicken framåt för lättare andning och bättre hållning.

Variera träningen
För dig som är mer van löpare: blanda distanspass, intervaller och backträning för att utvecklas och undvika tristess.

Rätt kläder
Välj funktionsmaterial som transporterar bort svett. Undvik bomull som blir tungt och kallt.

Klä dig i lager
Om du ofta fryser, använd lager-på-lager. Då kan du enkelt ta av ett plagg när du blir varm.

Investera i ett par bra löparskor som passar din fot och löpstil.

Stretcha gärna efter löppasset.

Boka in fasta dagar för dina löpturer, så kommer de lättare att bli av.

FÖRDELAR

LÖPNING FÖR FYSISK OCH PSYKISK HÄLSA

1 Kondition

Löpning stärker hjärtat och förbättrar syreupptagningen. Regelbunden träning ökar uthålligheten och gör att du orkar mer både i löpspåret och i vardagen.

2 Energi

Många upplever att löpning ger ny kraft och piggare känsla i vardagen, både fysiskt och mentalt.

3 Skeletthälsa

Belastningen vid löpning stärker både skelett och muskler. Det kan bidra till att förebygga benskörhet och göra kroppen mer tålig med åren.

4 Minskad stress

När du springer frigörs endorfiner, kroppens egna må-bra-hormoner. De kan minska oro, förbättra humöret och ge en känsla av lugn och tillfredsställelse.

5 Sömnbalans

Regelbunden löpning kan förbättra sömnkvaliteten. Många upplever djupare sömn och återhämtar sig snabbare när träningen blir en naturlig del av vardagen.

6 Fokus

Efter en löptur är det vanligt att känna sig mer klar i tanken. Löpning ökar blodcirkulationen till hjärnan och kan bidra till bättre koncentration och minne.

TRÄNINGSPASS LÖPNING

När du tränar löpning är 2–3 pass per vecka lagom med en eller två dagars vila mellan.

För nybörjare är gå-och-joggmetoden ett bra sätt att bygga upp uthålligheten.

För dig som är mer van finns fler sätt att variera träningen.

GÅ-OCH-JOGGMETODEN – NYBÖRJARE

Vecka 1

- Uppvärmning: 5 min rask gång
- Passet: 1 min jogg + 2 min gång,
  - upprepa 5–6 gånger
- Nedvarvning: 5 min gång
- Total tid: ca 25–30 min

Vecka 2

- Uppvärmning: 5 min rask gång
- Passet: 1:30 min jogg + 2 min gång,
  - upprepa 5 gånger
- Nedvarvning: 5 min gång
- Total tid: ca 30 min

Vecka 3

- Uppvärmning: 5 min rask gång
- Passet: 3 min jogg + 2 min gång,
  - upprepa 5 gånger
- Nedvarvning: 5 min gång

Total tid: ca 30–35 min

Vill du ha ett mer detaljerat gå–joggprogram? På min hemsida hittar du ett gratis 10 v program att följa vecka för vecka.

FARTLEK - MEDELNIVÅ

Fartlek är en lekfull form av löpning där du själv bestämmer farten.

Spring till exempel snabbt mellan två lyktstolpar och jogga lugnt mellan tre.

Eller spring långsamt uppför backar och snabbare nerför i ett motionsspår.

Är ni flera kan ni turas om att bestämma fart och riktning.

RUNSTREAK 30 DAGAR-MEDELNIVÅ

En runstreak innebär att du springer varje dag i 30 dagar. Distansen är minst 1 mile (1609 m), men i Sverige är 1500 m vanligt.

Detta är inget jag rekommenderar för nybörjare, men för dig som sprungit ett tag kan det vara en rolig och motiverande utmaning att testa.

"OM DU INTE UTMANAR DIG KOMMER DU INTE FÖRÄNDRA DIG."

FUNKTIONELL STYRKA

Funktionell styrka gör din kropp redo för livet. Du tränar muskler och rörelser som du använder varje dag som när du lyfter, bär, går, reser dig eller håller balansen. När du gör övningar med kroppen som motstånd, eller med enkla redskap, blir du starkare, mer stabil och rörligare i vardagen.

TRÄNA FÖR HÄLSA

TRÄNA FÖR VARDAGEN

FUNKTIONELL STYRKA

Funktionell styrketräning handlar om att träna kroppen för de rörelser du gör varje dag. Det kan vara att resa dig från en stol, bära matkassar, gå i trappor eller leka med barn eller barnbarnen.
Till skillnad från traditionell styrketräning, som ofta isolerar en muskelgrupp, tränar du här flera muskler samtidigt.

Vardagsnära rörelse

Genom att träna rörelser som lyfta, dra, böja och rotera blir du starkare och mer stabil i vardagen. Övningar som knäböj, utfallssteg, armhävningar, dips och plankvarianter är enkla exempel som ger stor effekt.

Kroppsviktsövningar

Du behöver inte avancerade redskap för att komma igång. Din egen kroppsvikt räcker långt. Övningar med kroppen som redskap bygger både styrka och uthållighet och kan göras nästan var som helst.

Balans och stabilitet

Att träna balansen stärker både kropp och självkänsla. Det hjälper dig att stå stadigare, röra dig smidigare och minskar risken för att ramla.
Du kan enkelt få in balansträning i vardagen med att stå på ett ben när du tar på strumporna eller borstar tänderna.
Små rörelser gör stor skillnad.

Investera i ett gummiband så har du enkel och bra träning till hands både hemma och på resande fot.

Utmana dig med skogsparkour och låt naturen bli en hinderbana. Ta gärna med en vän när du ger dig ut så kan ni ha kul samtidigt som ni tränar.

Utomhusgym är ett perfekt ställe att träna funktionell styrka på. Var kreativ och använd redskapen för vardagsrörelser: lyfta, dra, böja, rotera samt träna balansen.

FÖRDELAR

FÖRBÄTTTRA LIVSKVALITET

1 Mångsidigt

Funktionell styrka tränar flera muskelgrupper samtidigt. Det gör passen varierade, effektiva och lätta att anpassa efter din nivå och dina mål.

2 Bålstyrka

Med övningar som plankan tränar du mag- och ryggmusklerna effektivt. En stark bål förbättrar hållningen, minskar belastningen på ryggen och ger stabilitet i dina rörelser.

3 Minskar skador

När du stärker muskler, leder och balans minskar risken för skador både i träningen och i vardagen.

4 Rörlighet

Många funktionella övningar förbättrar rörlighet och flexibilitet, något som hjälper dig att hålla leder och muskler smidiga.

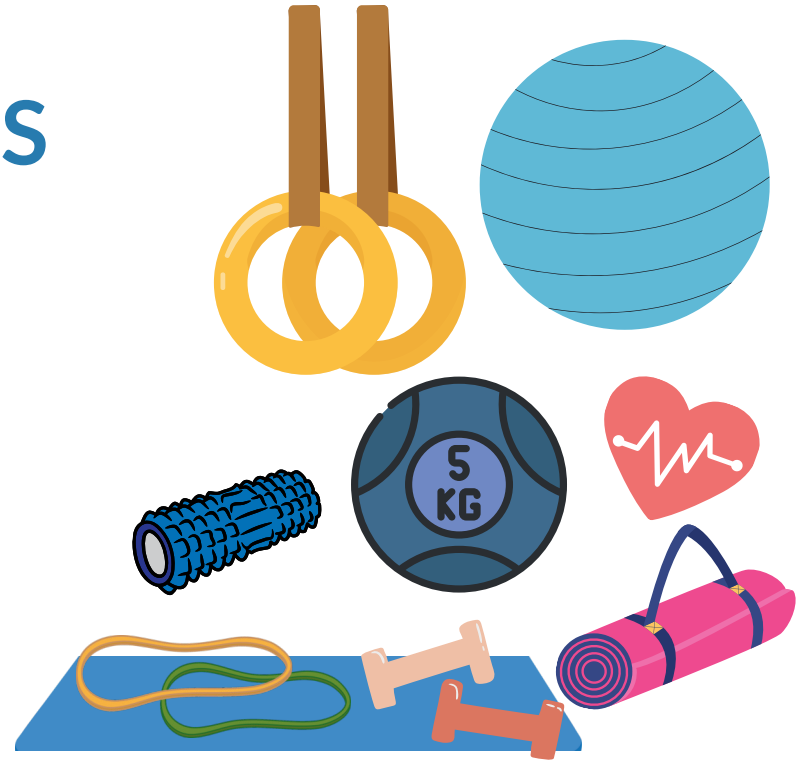
5 Balans

Genom att träna balans och kontroll i rörelserna blir kroppen mer stabil, vilket gör vardagliga sysslor enklare och ger en bättre hållning.

6 Livskvalitet

Skapa en mångsidig rutin som tränar hela kroppen och förbättrar din livskvalitet. Använd redskap som hantlar, gummiband, kettlebells, TRX-band eller bara din egen kroppsvikt

TRÄNINGSPASS FUNKTIONELL STYRKA



Oavsett vilken nivå du börjar på försök att få in funktionella träningspass en till tre gånger i veckan. Genom att göra övningar som involverar flera muskelgrupper samtidigt kan du förbättra olika saker på en gång.

PASS 1: BAS FÖR HELA KROPPEN (CA 20 MIN)

Uppvärmning: 5 min rörlighetsövningar för axlar, höft och ben.
Passet:
Knäböj 3 x 10
Armhävningar 3 x 8–10 (mot vägg, på knä eller tå)
Plankan 3 x 20–30 sek
Utfall 3 x 8/ben
Nedvarvning: Lätt stretching för ben och axlar.

PASS 2: BALANS & BÅL (CA 15–20 MIN)

Uppvärmning: 5 min promenad på stället, höftrotationer, axelcirklar.
Passet:
Sidoplanka 2 x 20 sek/ sida
Ryggresningar 3 x 10 (ligg på mage, lyft över-kroppen)
Enbensstående 3 x 30 sek/ben utmana med att röra armarna eller prova att blunda.
Höftlyft 3 x 10–12
Nedvarvning: Lätt stretch för rygg och höft.
Avsluta stående med att ta tre djupa lugna andetag.
.

PASS 3: REDSKAP (CA 25 MIN)

Uppvärmning: 5 x 30 sek hopprep eller lätta hopp + rörlighetsövningar för axlar, höft och ben.
Passet:
Kettlebell-svingar 3 x 12
TRX-rodd eller gummibandsrodd 3 x 10
Farmers walk 3 x 15-20 m (gå med två tunga hantlar/kassar)
Step-ups på bänk/stol 3 x 8/ben
Nedvarvning: Stretch för ben, axlar och rygg.

Börja med att träna med kroppsvikt först och gå vidare till vikter när du blir starkare.

Kom ihåg bara att vikterna du använder inte ska vara så tunga att du offrar den korrekta tekniken när du utför övningarna.

Du kan själv välja hur många repetitioner och set du vill göra för varje övning baserat på dina träningsmål.

UTOMHUSTRÄNING ÄR FRIHET!

Låt naturen bli ditt gym
en stig, en parkbänk eller en backe räcker långt.
Rörelse i frisk luft stärker kroppen, rensar tankarna och fyller på med ny energi.

"ATT TRÄNA I NATUREN ÄR ATT SLÄPPA TAGET OM VARDAGENS STRESS OCH LÅTA KROPPEN OCH SJÄLEN ÅTERFÅ SIN NATURLIGA BALANS"

TRÄNA FÖR HÄLSA

VARIATION OCH ÄVENTYR

UTOMHUSTRÄNING

Utomhusträning är ett fantastiskt sätt att komma i kontakt med naturen samtidigt som du stärker kroppen och får ny energi.

Kanske hittar du din träningsglädje i att paddla SUP, cykla i skogen eller bara ta en rask promenad i parken.

Det viktiga är inte formen, utan friheten i att röra sig ute. Dagsljus och frisk luft fyller på med energi, stärker kroppen och ger en känsla av ro och harmoni.

Ta in naturen

Att träna utomhus i naturen är inte bara bra för din kropp, det är också givande för själen och sinnet.

Här är några tips att komma ut i naturen:

Utforska olika platser:kanske är din favoritplats en park, en skogsstig eller vid havet.

Var närvarande när du tränar: känn vinden, hör fåglarna och låt naturen påminna dig om kraften i att röra sig fritt.

Att krama träd är en del av skogsbadet för många. Träden reagerar genom att utsöndra läkande ämnen när de känner sig klämda, vilket sägs vara bra för vår hälsa.

Orientera med “Naturpasset”. Det tar dig bortom de vanliga stigarna. Kontrollerna är valda för att ge dig en härlig naturupplevelse och en spännande utmaning.

SUP-bräda passar de flesta åldrar och är ett härligt sätt att komma ut på vattnen och njuta av naturen samtidigt som du tränar kropp och sinne.

FÖRDELAR

KÄNSLA AV LUGN OCH FÖRNYELSE

1 Naturäventyr

Varför nöja sig med samma träningsrutiner när världen är full av äventyr att utforska? Utomhusträning öppnar upp en mängd olika möjligheter, allt från vandring i skogen till löpning längs stranden, till att cykla genom öppna landskap eller yoga på en solig äng

2 Frisk luft

Att vara utomhus ger möjlighet att njuta av solljusets och få den friska luftens positiva effekter på humöret och välmåendet. När du tränar i naturen ger det inte bara en fysisk utmaning utan också en mental kick, man blir glad helt enkelt.

3 Näring för sinnet

Naturens dofter och lugnande effekter kan hjälpa dig att slappna av, minska stress och återfå energi och inspiration.

4 Variation

Utomhusträning innebär variation. Du kan utforska olika landskap, skogar, berg, stränder och stadsparker, och prova på aktiviteter som vandring, cykling, klättring, paddling och mycket mer.

5 Kreativ träning

Du behöver sällan avancerad utrustning för att träna i naturen. Använd trädstammar som bänkar och lösa stenar som hantelvikter för att träna styrka eller utnyttja terrängen för att utmana din kropp på nya sätt.

6 Samhörighet

Träning utomhus ger dig möjlighet att koppla av och bara vara ett med naturen. Det är en chans att bryta sig loss en stund från ett hektisk liv och uppleva det enkla och naturliga. Naturen kräver ingenting, det bara är.

TRÄNINGSPASS UTOMHUSTRÄNING

Utomhusträning är ett fantastiskt sätt att komma i kontakt med naturen samtidigt som du förbättrar din hälsa. Här nedan får du olika förslag på vad du kan göra utomhus.

PARKOUR I SKOG ELLER PARKEN

Uppvärmning (10 min): Promenera och gör lätta arm- och benrörelser medan du går.
Balansövningar (5 min): Balansera på en fot i taget, utmana dig med att blunda.
Huvudträning: ca(20 min)
Låt naturen guida dig där du går.
Du kan göra knäböj, utfallsteg, armhävning, krypa och dra dig fram över stock och sten och viktigast av allt ha kul under tiden!
Varva sedan ner med lugn gång i 5 minuter och stretcha ben, rygg och axlar om du vill

STAVGÅNG

Börja med att gå i lugnt tempo i ca 5 min minuter
Huvudträning (20 minuter):
Öka tempot och stavgå i en jämn takt i 20 minuter. Fokusera på att hålla en bra hållning och rörelsemönster med hjälp av stavarna.
Nedvarvning
Avsluta träningspasset med att sänka tempot och gå lugnt i 5 minuter.

STIGCYKLING (MTB)

Stigcykling är en spännande aktivitet för nybörjare som vill utforska skogsterrängen på två hjul. Börja på lättare stigar eller grusvägar och utmana dig själva allt eftersom du blir mer erfaren att cykla ute i natruen.

SKOGSBADA-MINDFULNESS I NATUREN

Att skogsbada betyder att du inte behöver göra någonting speciellt.
Du behöver inte springa runt eller anstränga dig. Naturen och skogen tar hand om det mesta åt dig. D
u behöver bara vara där.
Det knepiga är förstås att bara kunna vara - men det är också det finaste. Att stanna upp och bara vara i naturen.
 Lyssna, titta och känna hur naturen bara är.

HÄLSANS STIG - MOTION FÖR ALLA!

Hälsans stig, finns i varje kommun. Det är gångvägar som är lätta att följa. De är vanligtvis mellan 3 och 6 kilometer långa och utformade för att göra det enkelt för alla att uppnå folkhälsomålet att röra sig minst 30 minuter om dagen.

Tack för att du har läst!

Jag hoppas att du nu känner dig inspirerad att ta nästa steg mot mer rörelse, glädje och att må bra.

Vill du ha fler tips, träningsinspiration eller personlig coaching?

Besök www.houseofpeptalk.se
eller följ Träna för hälsa på sociala medier.

Kontakt:
Agneta Berg
Personlig tränare & kost-och hälsocoach

e-post:agneta@houseofpeptalk.se

“Du bär på nyckeln till ett liv i rörelse och balans”

-Agneta Berg-

TRÄNA FÖR HÄLSA

T

Friskrivning
Innehållet i denna guide är endast avsett för allmän information och inspiration.
Det ersätter inte medicinsk rådgivning, diagnos eller behandling.
Vid hälsoproblem, rådfråga alltid läkare eller annan legitimerad vårdpersonal.

© Agneta Berg – Träna för hälsa 2026
Innehållet får inte kopieras, spridas eller användas i kommersiellt syfte utan skriftligt tillstånd.

TRÄNA FÖR HÄLSA