



**FORTIUS  
FITNESS**

FITNESS SIMPLIFIED

# SÅDAN LAVER DU ET HOMEGYM



# SÅDAN LAVER DU ET HOMEGYM

At bygge sit eget homegym kan virke som et stort og uoverskueligt projekt, men det er faktisk hverken besværligt eller specielt pladskrævende. Du skal bare bruge 2x3 meter et sted i din bolig, så er du klar til at gennemføre dit Fortius Fitness træningsprogram derhjemme.

Vælger du den budgetvenlige løsning, så kan din investering være tjent hjem indenfor halvandet års tid. Derefter begynder du at spare penge hver eneste måned. Og det er ikke den eneste fordel ved hjemmetræning – se bare her:

- Du slipper for at stå i kø til udstyret
- Du slipper for transport til og fra det lokale center
- Du kan selv bestemme, om fjernsynet skal køre i baggrunden, om der skal være helt stille eller gang i musikken
- Du kan træne i det tøj, du har lyst til, uden at skulle tænke på hvordan andre opfatter dig. Du behøver heller ikke at sætte dit hår, eller hvad du nu plejer at gøre, når du skal ud.
- Din træning bliver super fleksibel – du kan træne lige, når du vil
- Du får mere tid til familie og fritid
- Du foretager en god investering og sparer penge på sigt

På den lange bane kan du altså både spare tid og penge med dit eget træningscenter. Sådan et holder nemlig resten af dit liv helt uden vedligehold (okay – du skal gøre rent, ligesom du gør i resten af dit hus, men ikke mere end det).

Det er også nemt at komme i gang. Faktisk tager det ikke meget mere end 5 minutter, og du behøver ikke at bruge hele din opsparing.

## HVAD KOSTER ER HOMEGYM?

Du kan komme i gang for under 5.000 kroner. Om det er meget eller lidt afhænger af din økonomiske situation, men hvis du begynder at regne på, hvad det koster at smutte forbi det lokale fitnesscenter et par gange om ugen, så ser de 5.000 kroner pludselig ikke ud af ret meget.

Sammenligner du et homegym med et klassisk fitnessabonnement til cirka 250 kroner om måneden, så har du tjent din investering hjem allerede efter halvandet års tid, og der ser vi endda bort fra eventuelle udgifter til transport.

Derefter begynder du rent faktisk at spare penge hver eneste måned, fordi du slipper for at skulle betale kontingent. Så udover de mange andre fordele, er der altså også et økonomisk incitament til lave dit eget homegym.

## 3 SIMPLE TRIN, SÅ ER DU I MÅL

At bygge et homegym er super nemt. Langt nemmere end at samle et klædeskab fra IKEA eller at sætte et legehus op i haven. Det kræver kun 3 trin: Find det rigtige sted, køb dit udstyr og sæt udstyret på plads. Så bliver det altså ikke meget nemmere.

### 1: Find et godt sted

Det første trin handler om at finde en god placering til dit homegym, og her skal du primært sikre dig, at der er plads nok. Du skal minimum bruge 2x3 meter, men går du efter den ultimative træningsoplevelse med rigeligt plads til ekstra udstyr, så anbefaler vi 3x5 meter.

Dit homegym kan fx placeres i et værelse, kælderen, garagen eller et hjørne af stuen. Det mest optimale er et rum, som kan dedikeres 100% til træningslokale, men er det ikke en mulighed, kan du også lave et kombirum, hvor du fx både har homegym og kontor. Vælg det sted, der fungerer bedst for dig.

Når du har fundet et godt sted, skal du overveje muligheden for gulvbeskyttelse. Det forhindrer slid på det originale gulv og mindsker samtidig larmen fra din træning. Går du efter den ultimative løsning, kan gulvbeskyttelse klart anbefales, men det kan også fint undværes, hvis du gerne vil holde dine udgifter nede.

Der findes forskellige former for gulvbeskyttelse, men præcist hvilket der er det helt rigtige for dig, afhænger af din situation. Vi anbefaler dig at kigge på denne side, som har et stort udvalg til fornuftige priser.

[Gulvbeskyttelse >>](#)

### 2: Vælg det rigtige udstyr

Når du har fundet et godt sted, så skal du i gang med at se på dit udstyr. Her kan du igen vælge den billige løsning, eller du kan gå efter den ultimative træningsoplevelse, som kræver mere plads og større budget.

Vi har selv givet den fuld gas og har brugt i omegnen af 30.000 kroner for den helt store pakke med PowerRack, platform, flere stænger osv. Alt sammen i den absolut ypperste kvalitet, da vores homegym er optimeret til træning med klienter.



Så langt behøver du på ingen måde at gå. Du kan som sagt komme godt i gang for under 5.000 kroner, og så kan du altid opgradere senere, hvis du føler behov for det.

Du behøver ikke ret meget udstyr. Med de følgende redskaber kan du træne efter Fortius Fitness principperne og skabe resultater, uanset om du ønsker at tabe dig og/eller opbygge muskler:

- PowerRack/stands
- Vægtstang
- Vægtskiver
- Bænk

Det kan være svært at gennemskue kvalitet og pris, når du skal ud og købe dit udstyr. Derfor har vi inkluderet links til konkrete kvalitetsprodukter her i guiden. Det er alt sammen noget, vi selv har testet og kan stå inde for, og så er alle links til den samme shop for nemheds skyld.

Vi har fundet et budgetvenligt og pladsbesparende produkt i hver kategori samt et bud på den ultimative løsning. Vælg det, der passer bedst til dig, din bolig og dit økonomiske råderum.

## Power Rack / Stands

Et PowerRack er midtpunktet i dit homegym. Her laver du hovedparten af alle dine øvelser, og det er derfor fundamentalt for at kunne træne optimalt.

Et rack er det eneste, der skal tages hensyn til i forhold til plads. Resten af udstyret fylder det samme uanset prisklasse.

Har du begrænset plads til rådighed og skal udstyret stilles væk efter hver træning, så er stands at foretrække. De er lette at sætte op og fylder ikke meget, når de ikke er i brug.



Her er to forslag til gode stands i forskellige prisklasser:

[Billig >>](#)

[Lidt dyrere >>](#)

Har du plads til en mere permanent løsning og fokus på den ultimative træningsoplevelse, så anbefaler vi et PowerRack.



Her er to forslag til gode PowerRacks i forskellige prisklasser:

[Billig >>](#)

[Lidt dyrere >>](#)

## Vægtstang

Vægtstangen er det udstyr, som vi anbefaler du bruger flest penge på. Du vil sandsynligvis bruge stangen mere end noget andet, og derfor skal du ikke gå på kompromis her.



Vi giver dig alligevel to alternativer, hvis prisen er et afgørende element for at komme i gang med dit homegym. Husk at du altid kan opgradere senere.

[Billig >>](#)

[Lidt dyrere >>](#)

## Vægtskiver

Næstefter stangen, så er vægtskiverne det vigtigste i dit homegym. De fås i mange udgaver, men til hjemmetræning anbefaler vi, at du går efter de skiver, der hedder "bumper plates". Det er specielle skiver, der pakket ind i gummi, hvilket gør dem skånsomme over for gulvet, men også reducerer støj.

En god startpakke indeholder 2x5 kg, 2x10 kg, 2x15 kg og 2x20 kg (godt hvis løfter over 60 kilo i dødløft) i store skiver samt 2x1,25 kg og 2x2,5 kg i små skiver.

Du kan altid købe flere skiver, hvis det bliver nødvendigt, men start med basispakken. Køber du andre skiver end dem vi anbefaler, så husk at tjekke om diameterhullet passer til din vægtstang.





[Store skiver >>](#)

[Små skiver >>](#)

### Bænk

En god træningsbænk fuldender dit homegym. Vi anbefaler klart en justerbar bænk, som giver dig mulighed for flere forskellige øvelser.



Her er to gode bænke i forskellige prisklasser:

[Billig >>](#)

[Lidt dyrere >>](#)



### Ekstraudstyr

Hvis du går efter den ultimative træningsoplevelse, så kan du overveje at investere i et par super gode håndvægte. De fylder ikke ret meget og kan justeres fra 5 til 30 kg.



### [Kvalitetshåndvægte >>](#)

Du kan også købe et par træningshandsker for at undgå hård hud på hænderne. Handskerne koster ikke ret meget og findes i en del forskellige udgaver.



### [Træningshandsker >>](#)

Er du ofte væk hjemmefra, så er træningselastikker måske noget for dig. De er nemlig et nemt og effektivt redskab, som tillader dig at træne overalt.



### [Træningselastikker >>](#)

Vil du tilføje prikken over i'et til dit homegym, så kan du overveje et træningsbælte. Det giver dig god stabilitet og hjælper med at få mere styrke på dine løft.



### [Træningsbælte >>](#)

### **3: Sæt i gang!**

Når du har fundet et godt sted til dit homegym og købt dit udstyr, så mangler du bare at sætte det hele op. Og tro det eller ej, så er det næsten den nemmeste del af processen. Det meste udstyr er klar til brug direkte fra kassen og vupti, så har du dit helt eget træningscenter.

At bygge et homegym kan altså gøres relativt billigt. Det kræver ikke ret meget plads, og når du først har lavet det, står fordelene i kø: Du slipper for transport til og fra træning, du skal ikke stå i kø eller tage hensyn til andre, og måske kan du endda få din familie med og gøre det til en hyggelig fællesaktivitet.