

AF: ANNBETT KIRKEBÆK, FITNESSINSTRUKTØR
OG LENE LEBECH, FYSIOTERAPEUT

VARM OP

Du kan gå en tur, rulle skuldrene eller noget andet, du synes er sjovt

*Riv ud
og gem*

Træningsprogram til dig med knogleskørhed

Lav dette program 2 gange om ugen og styrk dine muskler. Vælg imellem to programmer efter behov. Programmerne er lavet af fitnessinstruktør AnnBett Kirkebæk og fysioterapeut Lene Lebech.

1



PROGRAM 1

TIL DIG UDEN BRUD

2



Lunges

- Stå med fødderne let samlet og ret ryg
- Tag et stort skridt frem på det ene ben og bøj i knæet, så det danner en ret vinkel
- Sænk det bagerste ben langt ned, uden at røre gulvet
- Hold ryggen ret, spænd i coren og kig fremad
- Skub dig tilbage med det forreste ben
- Skift ben og gentag 8-12 gange. Lav tre runder

Armbøjning

- Stå på alle 4 med håndfladerne under skuldrene, lidt åben vinkel i hofterne
- Bøj i albuerne og sænk brystet ned
- Skub op igen. Pas på du ikke svajer i lænden
- Gentag 8-12 gange. Lav tre runder

3



Bækkenløft

- Lig på ryggen med bøjede ben og knæ i hoftebreddes afstand
- Spænd i ballerne og løft bækkenet lige op
- Hold bækkenet løftet lidt inden du kontrolleret sænker igen
- Gentag 8-12 gange. Lav tre runder

Diagonal stræk

- Stå på alle 4
- Løft den ene arm og det modsatte ben og stræk vandret ud
- Hold nakken i lige forlængelse af rygsøjlen, undgå lændesvaj
- Hold stillingen lidt og sænk langsomt. Gentag på modsatte side
- Gentag 8-12 gange på begge sider. Lav tre runder

4





Stræk for bryst

- Stå med ret ryg, afslappede skuldre
- Flet fingrene på ryggen og løft armene
- Undgå at lægge nakken bagover
- Hold strækket 20-30 sek. og gentag 2-3 gange

Stræk sidebøjning

- Lig på ryggen
- Lad ben, fødder og overkrop bevæge sig samlet ud mod den ene side
- Numsen må ikke bevæge sig væk fra midten
- Lig som en "blød banan" – pres ikke dig selv ud i strækket
- Hold strækket 20-30 sek. og gentag 2 gange til hver side



PROGRAM 2

TIL DIG MED BRUD



Wallsit/Vægsquat

- Sæt dig op ad en væg med knæene i en ret vinkel
- Hold baghovedet og ryggen flad mod væggen, støt med armene
- Spænd op i baller og core
- Hold stillingen i 15-30 sek. eller længere hvis du kan
- Gentag 3-5 gange med 30 sek. pause imellem. Lav tre runder

Armbøjning op ad væg

- Stå med lidt afstand til væggen
- Ræk armene frem, sæt hænderne på væggen og fødder i hoftebreddes afstand
- Læn dig frem, bøj i albuer. Spænd op i core og baller
- Hold en lige linje fra hæl til hoved
- Skub tilbage og undgå at svaje i lænden
- Gentag 8-12 gange. Lav tre runder



Ryggliggende 1-ben stræk

- Lig på ryggen med lænd og arme i gulvet og begge ben løftet
- Hold det ene ben i en ret vinkel og stræk det andet ben frem
- Hold lænden i gulvet og spænd op i coren
- Før benet tilbage og lav øvelsen med det andet ben, 4-6 gange på hvert ben. Lav tre runder



Diagonal stræk, stående

- Træd lidt tilbage på det ene ben mens du strækker modsatte arm frem
- Løft ben og arm: Benet slipper gulvet, armen løftes så højt du kan
- Spænd op og pas på ikke at oversvaje
- Sænk kontrolleret ned og skift ben og arm
- Gentag 8-12 gange på begge sider. Lav tre runder



TRÆN MED
ANNBETT OG
SE HENDE LAVE
ØVELSERNE HER



Har du haft rygbrud, så anbefaler vi, at du taler med egen læge eller fysioterapeut inden opstart