

AF: ANE SØBY ESKILDSEN
FOTO: HENNING GREGERS JENSEN

5 KNOGLEVELVENLIGE ØVELSER

Fysioterapeut Lene Lebech har udvalgt fem knoglevenlige øvelser, som er baseret på det evidensbaserede træningsprincip "Stærk, Stabil, Strakt". Lav øvelserne så ofte, du kan og gerne tre gange om ugen – så gør du noget godt for både dine knogler, muskler og balance. Øvelserne kan laves af alle, og du kan tilpasse dem, så de passer til netop dit niveau. Det tager ca. 10 minutter i alt.



1



Hverdagsløftet

Træner styrke, balance og gode løftevaner i hverdagen

- Stå med fødderne i hoftebreddes afstand og hav en taske eller anden passende vægt i hænderne.
- Spænd op i mave og bækkenbund og hold ryggen så ret som muligt i hele bevægelsen.
- Bøj i hofte og knæ og sænk tasken helt ned til gulvet.
- Rejs dig op og løft tasken op over hovedet.
- Mere udfordring: Øg vægten eller lav øvelserne med et hop.
- Lav gerne tre runder med 10 gentagelser.



2



Planke

Styrker kroppens core (ryg og mave)

- Letteste variant: Støt på underarme og knæ.
- Sværere variant: Støt på hænder og tæer.
- Spænd op i mave og ryg. Sænk bagdelen, så du holder kroppen i en lige linje.
- Lav gerne 3 runder og hold stillingen så længe, du kan.



3



Balance på alle fire

Styrker musklerne i ryggen og maven og træner din balance

- Stå på hænder og knæ.
- Spænd i mave og bækkenbund og hold en så lige ryg som muligt.
- Stræk modsatte arm og ben ud og hold balancen et par sekunder.
- Udfør øvelsen langsomt og kontrolleret og skift side hver gang.
- Lav gerne 3 runder med 10 gentagelser på hver side.



4



Rejse-sætte sig

Styrker lår og baller samt balance og øvre ryg

- Stå med fødderne i hoftebreddes afstand.
- Bøj benene og sæt dig ned, som hvis du skulle sætte dig på en stol. Stræk armene fremad imens.
- Rejs dig op og stræk armene over hovedet i en glidende bevægelse.
- Gå op på tæer for at udfordre din balance. Går det godt, så løft det ene ben helt op. Vil du have endnu mere udfordring, så lav bevægelsen med et lille hop eller luk øjnene.
- Husk at skifte ben hver gang.
- Lav gerne 3 runder med 10 gentagelser på hvert ben.



5



Hop for knoglerne

Hop har stort "impact" og stimulerer derfor dannelsen af nyt knoglevæv. Hop træner også din balance – særligt hvis du også tilføjer hop i flere retninger

- Hop på stedet. Start med 10 hop og byg på, så du kommer op på 50 hop om dagen.
- Kan du ikke hoppe, så stå på tæer og "hamre" hælene i gulvet, eller tramp hårdt i gulvet.
- Hvis du vil udfordre dig selv, så brug armene aktivt til at skabe fart i hoppet. Du kan også hoppe fra side til side eller i firkanter, begge veje rundt.
- Har du haft et nyere knoglebrud i ryggen (sammenfald), så skal du ikke hoppe. Det må ikke gøre ondt nogen steder i kroppen.



SE KORT FILM
MED ØVELSERNE:



Stærk, Stabil, Strakt

... er de officielle, evidensbaserede principper for træning til dig, der har knogleskørhed.



Stærk er så tung styrketræning som muligt samt at lave vægtbærende træning. Det er træning, hvor du bærer din egen vægt på fødderne, som løb og gang. Sådanne øvelser styrker musklerne og stimulerer dannelsen af nyt knoglevæv.



Stabil er udfordrende balance-træning samt styrketræning med fokus på at forebygge fald – og dermed knoglebrud.



Strakt handler om at have så stærk en ryg (og mave) som muligt, så man kan opretholde en god kropsholdning. Det handler også om tryk og god ergonomi i dagligdagen.