



FlowMotion™

SUND NU Hoftor og Ben Motion

Af Marina Aagaard, MFT

Styrke og stabilitet plus faste balder og stramme lår

Dine hofte og ben skal transportere dig frem og tilbage og op og ned dagen lang. Giv dem en god portion motion med tre spændende øvelser.

Muskel- og skeletlidelser er hyppigt forekommende og mange voksne har oplevet smerter i hofte og knæ. Smerterne kan skyldes at muskler, sener eller slimsække i området er overbelastede og irriterede, fx pga. fysisk krævende arbejde, gentagne ensidige bevægelser og overtræning. Smerterne kan dog også skyldes slidigt, som især opstår med alderen.

Den gode nyhed er at du kan holde dine hofte og knæ sunde og stærke og forebygge problemer ved hjælp af styrketræning og smidighedstræning for hoftemuslerne. Og jo tidligere du kommer i gang, jo bedre. Det gælder om at være aktiv med alsidig motion.

FlowMotion øvelserne er forebyggende træning som styrker musklerne, så de stabiliserer hofte og knæ. Og som en ekstra fordel virker de også opstrammende på hofte, bagdel og lår.

Dine ben og dig

Dine hofte og ben udsættes for mange belastninger og har godt af alsidig træning, både konditionstræning som gang, cykling og svømning samt træning af styrke, balance og smidighed. Der er adskillige muskler hele vejen rundt om hoften, så styrkeøvelserne skal godt omkring.

Heldigvis er der øvelser, hvor du træner mange muskler på en gang, så du med et kort og godt program får fat i de vigtigste.

Træn de tre FlowMotion Hofte-Ben øvelser, 2-3 gange om ugen. Lav hver øvelse 8-12 gange og gentag evt. 2-3 gange.

Øvelserne er for raske motionister og er her på middelniveau. Alle øvelserne kan gøres lettere ved at lave dem med lidt mindre bevægelse og uden cirkelbevægelser, rotationer.

Er dine benmuskler svage eller lider du af særlige skavanker, kan det være en fordel at starte med FlowMotion (se [FlowMotion basis](#)) grundprogrammets benbøjningsøvelse på begge ben.

Øg bevægeligheden

Muslerne i hofterne og benene kan være stramme og hæmme din bevægelighed. Suppler derfor styrketræningen med strækøvelser cirka tre gange om ugen, fx som afslutning på dit FlowMotion program eller om aftenen.

Muskler der ofte er stramme er lægmuskler, baglår, forlår og hoftebøjere.

Bagsidestræk

Stil dig med benene i hoftebreddes afstand og sæt den ene fod frem foran den anden. Løft tæerne, så læggen strækkes let. Skyd bagdelen bagud og læn lidt frem i overkroppen, så det strækker i bagdel og baglår.

Forsidestræk

Stil dig med benene i hoftebreddes afstand. Stå nu på et ben og bøj det frie ben; tag fat i foden, så du bøjer knæet helt. Træk samtidig benet lidt bagud, så du også mærker strækket oppe i forsiden af hoften. Er det svært at få fat i foden, kan du løfte underbenet med et håndklæde.

Gekkoen

En sjov multiøvelse, et bagudskridt (lunge) med cirkelbenbevægelse fremad, som træner både bagdel, baglår, forlår, inder- og yderlår.

Udgangsstilling: Stå med benene i hoftebreddes afstand. Hold overkroppen oprejst. Spænd maven, korsetmusklerne. Sørg for at området omkring dig er ryddet, så der ikke ligger noget i vejen, heller ikke bagved dig.

Bevægelsen: Træd roligt et langt skridt bagud med det ene ben, land med tæerne, fodballen, i gulvet. Benet er bøjet med underbenet parallelt med gulvet og hælen løftet.

Begge knæ er bøjedede cirka 90 grader. Det forreste underben er lodret. Knæet er over anklen.

Skub fra med bageste fod, stræk det forreste ben, mens det bageste strækkes og løftes: Først bagud og så udad og fremad i halvcirkel retur til start.

Gentag med det modsatte ben. Lad armene følge benene: Spænd dem og bøj dem, når du træder tilbage, og stræk dem og lad dem som benet lave en halvcirkel bagud-udad-fremad tilbage til modsat ben. Slut i udgangsstillingen. Gentag med modsat ben.

Antal: 8-10. Skift mellem højre og venstre ben.

Serier: 1-3. Udføres evt. i serie med 'trænen' og muslingen. Eller stræk kroppen kort i pausen.

Tempo: 2 sekunder bagud. 2-6 sekunder tilbage.

Tip:

Hals/hoved: Kig lige frem, ikke nedad.

Forreste fod: Hele foden, især hælen, helt i gulvet.

Forreste knæ: Stop over anklen. Skal pege samme vej som tær.

Bageste hæl: Bageste hæl er løftet, den skal ikke i gulvet.

Trænen

En virkelig effektiv øvelse, en et-bens T-balance, hvor du tipper frem og tilbage. Den træner musklerne på bagsiden, baglår, bagdel og lænd, intensivt, samtidigt med balancen.

Udgangsstilling: Stå på et ben med det andet ben strakt og løftet bagved standbenet (støt eventuelt tæerne i gulvet). Standbenets knæ er afslappet.

Hold overkroppen oprejst. Spænd alle musklerne på bagsiden af kroppen, ryggen, ballerme og benene. Armene foran lårene. Med eller uden vægtbelastning i hænderne.

Bevægelsen: Tip roligt overkroppen frem. Målet er at komme frem i en T-balance med kroppen og det frie ben i vandret, men mindre kan gøre det i starten. Bevar samme kroppsstilling som i stående stilling; undgå at hovedet og overkroppen falder sammen. Armene hænger lodret ned gennem hele øvelsen.

Ret roligt kroppen op igen, så benet tipper ned på plads, stop lige før tæerne støtter i gulvet eller støt tæerne i gulvet, hvis det er svært at holde balancen.

Antal: 6-10 med det ene ben. Skift demæst til modsat.

Serier: 1. Evt. 2-3 gange med højre og venstre på skift.

Tempo: 4-8 sekunder frem. 4-8 sekunder tilbage.

Tip:

Knæ: Standbenets knæ afslappet.

Lænd: Ret ryg, neutral stilling, med maven spændt.

Nakke: Neutral stilling med ører lige over skuldre.

Muslingen

En uovertruffen øvelse, en et-bens benbøjning med hofteotation, som træner bagdel, lår og underben. At sænke og løfte kroppen indgår i utallige idræts- og hverdagsbevægelser.

Udgangsstilling: Stå med benene i skulderbreddes afstand. Fødderne er solidt plantet i gulvet. Armene ned langs siden. Bøj og løft det ene ben lidt foran det andet, så du står på et ben. Hold overkroppen oprejst under hele øvelsen.

Obs.: Der sker en fremadbevægelse i kroppen, men det sørger kroppen selv for.

Bevægelsen: Bøj roligt benet så langt ned som du kan uden at løfte standbenets hæl fra gulvet.

Obs.: Har du knæproblemer, lav blot en lille bøjning.

Knæet skal pege samme retning som foden.

Stræk benet igen og ret dig helt op. Samtidig roterer du det frie ben udad i hoften, så det slutter med at pege lige til siden i topposition. Hold spændingen i begge ben.

Det gælder om at knæet på standbenet stadig peger lige fremad over foden; ingen vrid i knæet.

Antal: 6-10 på det ene ben. Skift til modsat.

Serier: 1. Evt. 2-3. Lav en serie for hvert ben på skift.

Tempo: Bøj ned på ca. 2-4 sekunder, stræk op og roter på 2-4 sekunder.

Tip:

Hoved/hals: Kig fremad, ikke nedad.

Knæ: Knæet skal hele tiden pege samme retning som foden. Det må ikke falde indad.

Hæle: Hælen skal holdes i gulvet hele tiden.

Tip: Er du sund og rask, må du under benbøjninger gerne bøje dine knæ helt, over 90 grader, så de passerer frem over fødderne. I lunge, fremfaldsskridt, bør knæet dog ikke passere frem over anklen, stop når knæet er lige over anklen.

Obs.: *Har du haft hofte- eller knæproblemer, så start med øvelser på begge ben, fx almindelige benbøjninger, undlad rotationer i starten, lav mindre bevægelser og tag færre gentagelser. Byg gradvist styrken op. Har du smerter, så kontakt lægen før du går i gang.*

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness.
Marina forsker i fitness og udvikler koncepter og systemer. Hun giver ekspertråd om funktionel fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som topatleter. Se flere træningstips på: <http://www.marinaaagaard.dk>.

| aagaard | gåsebakken 48 | ugelbølle | dk-8410 rønde | tel 86 37 01 67 | tel 40 38 68 77 | mail@marinaaagaard.dk | 