



## FlowMotion™

### SUND NU Knæ op Underben Motion

Af Marina Aagaard, MFT

#### Stå fast: Stærke knæ og stabile ankler

Sunde ben, starter med sunde fødder og underben. Her får du et sjovt og varieret program med tre forskellige typer øvelser.

Knæene, anklene og fødderne udsættes hver dag for stor belastning. De bærer hele kroppens vægt og har måske ikke altid de bedste betingelser i dårligt fodtøj, spidse sko med høje eller sko uden støddæmning.

I idræt og motion er der tit fokus på de store muskler i hofter og den øverste del af benet, men det er fødderne og underbenene, der er fundamentet for øvelserne. Det gælder derfor om at styrke hele benet, inklusive underbenet.

FlowMotion Knæ-Underben motion er et unikt program, som hjælper med at styrke dine knæ og ankler med de allerbedste metoder. Og som samtidig opstrammer og styrker bagdel og lår. Øvelserne kan laves som supplement eller alternativ til en eller flere af underkropsøvelserne i FlowMotion grundprogrammet (se [FlowMotion Basis](#)), så du kan variere dit program efter lyst og behov.

#### Supertræning

Flere forsøg har vist supergode resultater med stabilisering af knæene ved brug af et kombineret program med dynamisk balance, styrketræning med et balancielement og statiske, traditionelle stillestående balancer. Den type øvelser vil gavne dig i forbindelse med idrætsudøvelse af enhver art – og gøre eventuel løbetræning endnu bedre.

Også fodens og ankels bevægelighed er vigtig. Er anklen stiv eller øm, kan man for at undgå det komme til at kompensere i knæ, hofter og ryg, så man får nye problemer. Husk derfor jævnligt at lave bøjning og strækning af fødderne og tæerne. Lav fx øvelser, hvor du samler legoklodser eller blyanter op med tæerne, boldøvelser hvor du triller fødderne med en bold og sørg for generelt at stritte med tæerne, når du kan komme til det.

Som del af opvarmningen i dit FlowMotion program, og til de tre knæ-underben øvelser, kan du gå på hæle, på tæer, på yderside og inderside af foden.

**Tip:** Gå i bare fødder, så ofte som du kan. Det har dine fødder, underben, knæ og hofter godt af.

#### Den gode udgangsstilling

Den bedste fodstilling afhænger af øvelsen, men som start skal fødderne generelt være solidt plantet i jorden med kropsvægten fordelt over foden – vægten skal ikke være for langt fremme eller tilbage på foden. Brug 3-punktsstøtte:

Vægtfordelingen bør være 1:1 mellem forfod og hæl, og 2:1 mellem storetåens og lillefåens første led (lige bag tåen). Ved en kropsvægt på 60 kg svarer det til et tryk på hæl 30 kg og forfod 20 og 10 kg.

#### Frøen

Noget af det bedste for muskler og nerver, er såkaldt neuromuskulær træning med hink og hop. Det gør dine knogler stærke og dine knæ og ankler rigtig stabile. Her en sjov lille dynamisk balancerøvelse med zig-zag hop. *Obs.: Du har brug for lidt plads på stuegulvet.*

Formålet med øvelsen er at hinke og hoppe samtidig med at knæet holdes stabilt og hele tiden peger samme retning som foden. Start med bittesmå korte hop. Land blødt med stærke, fjedrende ben.

#### Udgangsstilling:

Stå (på et ben) med en flot rank holdning. Armene afslappede og ned langs siden. Kig lige frem og hold fokus.

#### Bevægelsen:

- 1) Hink 2 frem på højre fod, hink sidelæns til venstre, land på venstre fod. Genfind balancen.
- 2) Hink 2 frem på venstre fod, hop sidelæns højre, land på begge ben. Genfind balancen.
- 3) Hop og vend ½ omgang i luften. *Obs.:* Land i starten evt. med fødderne bredt og hænderne ude.
- 4) Hink 2 frem på venstre fod, hink sidelæns til højre, land på højre fod. Genfind balancen.
- 5) Hink 2 frem på højre fod, hop sidelæns venstre, land på begge ben. Genfind balancen.
- 6) Hop og vend ½ omgang i luften. Start forfra.

**Antal:** 6-10 ture (serier) tur-retur.

**Serier:** 1-3 gange. Lav evt. et kort kropstræk i 'pausen'.

**Tempo:** Hop i dit eget tempo. Hold efter landing stillingen så længe at du genvinder balancen.

**Tip:**

Hals/hoved: Kig lige frem, ikke nedad.

Fod: Land med hele foden helt i gulvet.

Knæ: Knæet skal hele tiden pege samme vej som tæer (det er hovedformål med øvelsen).

#### Humbleben

Normalt holdes fødderne solidt i gulvet under alle øvelser, men her går øvelsen, en speciel benbøjning med hælløft og armcirkel, ud på at holde knæene stabile og på linje med fødderne – også når hælene løftes, mens benene er bøjed. *Obs.: For sunde knæ.*

#### Udgangsstilling:

Stå med fødderne solidt i gulvet. Hold ryggen rank og kig lige frem.

#### Bevægelsen:

En benbøjning på tå med cirkelbevægelse med armene. Hælene holdes i gulvet på turen ned, hælene løftes – så du kommer op på tæerne – på turen opad.

Indånd og stræk armene op over hovedet. Udånd og bøj benene, så kroppen sænkes ned. Bøj gerne helt ned til hugsiddende, hvis du kan, men uden at slappe af, spænd hele vejen.

Samtidig med at du bøjer benene trækker du armene udad og bagud i en cirkel. Når du er nede, rører fingerspidserne gulvet. Løft nu hælene, mens du spænder ben og sørg for at knæ stadig peger lige frem, samme vej som fødder.

Indånd. Stræk benene opad, mens du er oppe på tå, mens du løfter armene frem foran kroppen og op over hovedet igen. Sænk hælene i gulvet og start forfra. Hold ikke pauser oppe og nede, hold dig i gang, spænd benene og lad armene beskrive ind cirkel bagud og fremad. Træk vejret dybt.

**Antal:** 6-16.

**Serier:** 1. Evt. 2-3. Hvis du laver 2-3 serier, holder du mellem hver serie kroppen i gang med en kort stræk-serie: Stræk kroppen, bøj kroppen, sidebøj højre og venstre og drej kroppen.

**Tempo:** Bøj ned på 4 sekunder, stræk op på 2-4 sekunder.

**Tip:**

Hoved/hals: Kig lige frem, ikke nedad.

Knæ: Skal hele tiden pege samme retning som fødder. De må ikke falde indad.

Mave: Spænd muskelkorsettet og hold ryggen ret.

#### Storken

En et-bens balanceøvelse med ekstra udfordring, hvis du er vant til at træne din balance. Du kan i starten, som optræning, vælge at lave øvelsen stående på flad fod, det er nemmere.

#### Udgangsstilling:

Stå på gulvet. Hænderne i siden. Stå så på et ben, med det frie ben løftet og foden støttet mod indersiden af støttebenets knæ.

#### Bevægelsen:

Så snart kroppen er i balance, løftes hælen på standbenet, så du holder balancen på fodballen. Et lillebitte støttepunkt! Tag eventuelt tid på, hvor mange sekunder du kan holde stillingen. I starten er det måske kun et par sekunder ... Hold balancen så længe som muligt.

*Obs.: Undgå at støttebenet drejer eller hopper i nogen retning.*

Mens du holder balancen – på flad fod eller fodballen – gælder det om at bevæge armene roligt op og ned eller, mere avanceret, at bevæge det frie ben frem og tilbage og ud og ind, foran og bagved støttebenet i forskellige mønstre.

Gentag umiddelbart bagefter med modsat ben.

Obs.: Du kan også lave øvelsen dynamisk, løft op og ned på tæerne 8-12 gange. Det er rigtig god styrketræning for ankel og underben. Støt dig evt. til noget de første gange.

**Antal:** 1. Hold stilling så længe du kan. Skift dernæst ben.

**Serier:** 1. Evt. 2-3. Hvis du laver 2-3 serier, holder du mellem hver serie kroppen i gang med en kort stræk-serie: Stræk kroppen, bøj kroppen, sidebøj højre og venstre og drej kroppen.

Tip:

Hoved/hals: Kig lige frem, ikke nedad.

Ankel: Ankel skal være på linje med tæer. Den må ikke falde indad eller udad..

Mave: Spænd muskelkorsettet og hold ryggen ret.

Obs.: *Har du dårlige knæ, så start med hælene i gulvet og lette fjedrehop på stedet i stedet for hinkøvelser. Lav mindre bevægelser i starten (kun en lille knæbøjning) og tag færre gentagelser. Byg gradvist styrken op.*

Obs.: *Har du en ankelskade, bør du ikke selv 'behandle' den. Få i stedet gode råd af lægen eller en fysioterapeut, så du får de rigtige genoptræningsøvelser.*

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 rønne | tel 86 37 01 67 | tel 40 38 68 77 | mail@marinaaagaard.dk |  |