



Knæøvelser I: Kom i Gang: Styrk Ben og Knæ

Af Marina Aagaard, MFT

Mange oplever problemer med knæene på grund af slap muskulatur eller slid. For både unge og ældre gælder det om at holde knæene i god form og fri for overbelastning. Det opnås ved afbalanceret og varieret aktivitet og fornuftig brug af knæene. Balance- og stabilitetsøvelser er sammen styrketræning eminent til at styrke og opstramme benmuskulaturen samtidig med at knæene bliver mere stabile og modstandsdygtige. Har du ikke trænet bentræning tidligere, er her et program med fem nemme øvelser, som kan laves både derhjemme, inde eller ude, eller i fitnesscenteret.

Start gradvist

I starten kan du nøjes med at holde balancer i kort tid – balancen bliver lynhurtigt bedre. Og for styrkeøvelserne er det nok med et enkelt sæt på 6-8 gentagelser. Efter nogle uger kan man tage 1-2 sæt med en ½-1 minuts pause imellem hvert sæt.

Lav i starten øvelserne med et lille bevægelseslag. Tag et par opvarmingsgentagelser, så du kommer godt i gang med øvelsen, før du kommer ud i yderstillinger. Lav øvelserne i et moderat til langsomt tempo, 2-4 sekunder op og ned.

Lav øvelserne 2-3 gange om ugen. Balanceøvelserne må gerne laves oftere.

Lyt til kroppen

Lyt til kroppen – det må gerne kunne mærkes i musklerne, men ikke i leddene, og der må aldrig føles smerte. Så skal der vælges en anden øvelse eller teknik. Derimod kan der godt føles lidt omhved de første par gange efter træningen, det er kun godt og et tegn på at kroppen er ved at blive stærkere og fastere.

Knæøvelser

De følgende øvelser kan udføres som et samlet program med alle fem øvelser eller du kan lave en af balanceøvelserne den ene dag, og så lave en anden balanceøvelse en anden dag.

Har du problemer med knæene, er det vigtigt at styrke dem, men det må ikke gøre ondt.

Tip:

- 1) Prøv dig forsigtigt frem, se hvilke øvelser der er bedst.
- 2) Tag ikke flere gentagelser end at du kan gøre det uden smerte og ubehag.
- 3) I benbøjninger og stationær lunge: Bøj kun ben lidt i starten, bøj gradvist mere, hvis det går godt.

Før træningen bør du varme op med 5 minutters let jogging eller dansen omkring, så benene bliver varme og klar til træningen. Efter træningen kan du strække musklerne på forsiden og bagsiden af låret let og kort, 15-20 sekunder, efter behov. Stræk ikke for længe eller for intensivt.

Alle øvelserne udføres med en flot rank kropsholdning – så er det nemmere – og en dyb og regelmæssig vejtrækning.

Op-på-tæer balance (hælløft)

Øvelsen styrker lægmusklerne, musklerne på bagsiden af underbenet, og forbedrer balancen.

Udgangsstilling: Stå med hofte- eller skulderbreddes afstand mellem fødderne. Knæene er strakte, men ikke låste.

Bevægelsen: Løft hælene, så du kommer op og stå på tæer. Hold balancen i nogle sekunder eller sænk dig roligt ned igen, næsten med det samme. Hold balancen eller gentag 8-12 gange.

Hold balancen så længe som muligt – hold øje med hvor længe, hvor mange sekunder eller minutter – og gentag så balanceøvelsen på modsat ben, og tilstræb at holde balancen lige længe på begge ben (det er ikke altid at det går lige i starten).

Tandem balance

Øvelsen forbedrer balancen.

Udgangsstilling: Stå med fødderne på linje. Bagste fods tær fører forreste fods hæl. Armenes stilling er valgfri, ude, i siden eller på brystet. Knæene er strakte, men ikke låste.

Bevægelsen: Løft hælene, så du kommer op og stå på tæer. Hold balancen i nogle sekunder eller sænk dig roligt ned igen, næsten med det samme. Hold balancen eller gentag 8-12 gange.

Hold balancen så længe som muligt – hold øje med hvor længe, hvor mange sekunder eller minutter.

Et-bens balance

Øvelsen forbedrer balancen.

Udgangsstilling: Stå med hofte- eller skulderbreddes afstand mellem fødderne. Knæene er strakte, men ikke låste.

Bevægelsen: Løft det ene ben frem, bøj det og lad foden være ved siden af modsat knæ. Armenes stilling er valgfri, ude, i siden eller på brystet. Knæene er strakte, men ikke låste.

Hold balancen så længe som muligt – hold øje med hvor længe, hvor mange sekunder eller minutter – og gentag så balanceøvelsen på modsat ben, og tilstræb at holde balancen lige længe på begge ben (det er ikke altid at det går lige i starten).

Stationær lunge (fremfaldsstilling)

Øvelsen styrker bagdel og lår samt inder- og yderlår og en hel masse små stabiliserende muskler og forbedrer balancen.

Udgangsstilling: Stå med benene i hoftebreddes afstand. Hold overkroppen ret og oprejst. Spænd maven (korsetmusklerne). Fødderne er forskudt for hinanden, en fod fremme, en fod bagude. Knæene peger lige fremad i samme retning som tæerne.

Bevægelsen: Bøj ned i benene til forreste lår er vandret og underbenet er lodret, så knæet er lige over anklen, det må ikke passere frem over tæerne. Bagste ben er bøjet med underbenet parallelt med gulvet og hælen løftet. Begge knæ er bøjede cirka 90 grader. Stræk benene op igen. Gentag.

Tag 8-12 gentagelser. Lav øvelsen 1-3 gange. Hold cirka et minuts pause mellem hver øvelsessekvens.

Benbøjning (squat)

Øvelsen styrker musklerne i låret og i bagdelen sammen med flere andre stabiliserende muskler – og øger også bevægeligheden i underbenene.

Udgangsstilling: Stå med benene i skulderbreddes afstand. Fødderne er solidt plantet i gulvet. Knib sammen i bækkenbunden og spænd maven let som et muskelkorset (som når du ler). Hold overkroppen ret og oprejst under hele øvelsen.

Bevægelsen: Bøj roligt benene uden at løfte hælene fra gulvet. Start med at bøje benene lidt og øg gradvist bevægelseslaget til lårbenene er i vandret (senere gerne ned til næsten hugsiddende stilling).

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

Det er vigtigt at knæene altid har samme retning som fødderne.

Stræk benene og ret dig helt op så hofterne strækkes, men uden at slippe spændingen.

Tag 8-12 gentagelser. Lav øvelsen 1-3 gange. Hold cirka et minuts pause mellem hver øvelsessekvens.

Klik her for klip med øvelser: [Stærke Ben, Stabile Knæ I](#)

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness.

Hun giver ekspertråd om funktionel fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som topatleter. Se mere: <http://www.marinaaagaard.dk>.

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