



Knæøvelser III: Endnu Stærkere Ben og Knæ

Af Marina Aagaard, MFT - for Sund Nu

Hvordan har dine knæ det? Har de det godt eller mærker du noget til dem, irritation eller smerte, under hverdags- eller fritidsaktiviteter? I begge tilfælde kan det betale sig, at give knæene en god gang knæmotion.

Dine knæ er ansvarlige for at bære, løfte og sænke din kropsvægt, eksempelvis ved gang op og ned af trapper. Det gør de for det meste uden problemer, men ind i mellem, især efter mange års brug, kan knæene pludselig reagere med smerte eller knirken.

Knæene er store og avancerede led, der består af knogler, ledbrusk, menisker (bruskskiver) ledvæske, ledbånd, sener og muskler. Det gør, at knæet kan udføre komplekse opgaver. Til gengæld er der også risiko for skader i de mange forskellige væv, så der er grund til at forebygge problemer ved at styrke knæene.

Er du ikke allerede i gang med knætræning, får du her **5 superøvelser, der styrker og stabiliserer knæene**, så du forebygger smerter eller måske endda over tid minimerer eksisterende smerter. Og øvelserne kan laves derhjemme.

Knæene elsker aktivitet

Dine knæ skal holde til meget og det er de også bygget til. Knæenes værste fjende er faktisk mangel på motion! Knæene har heller ikke godt af for mange kilo at slæbe rundt på, fordi det overbelaster dem på sigt.

Også forkerte sko, overdreven eller forkert træning og deciderede sportsskader, fx fra boldspil eller badminton, overbelaster knæene.

Du kan holde dine knæ sunde og raske ved at bruge dem på den rigtige måde. Sørg for knævenlig motion, fx cykling eller gang, som forbedrer blodcirkulationen og slanker, så knæene får færre kilo at bære på.

Styrketræning er særligt vigtigt, for det styrker både knogler, sener, muskler og ledbrusk og hjælper dine knæ til bedre at kunne klare de belastninger, du udsætter dem for, fx under løbetræning eller aerobic.

Suppler derudover med balanceøvelser, der giver dig en bedre balance, så du mindsker risikoen for at vride og overbelaste knæet. Bemærk, at styrke- og balanceøvelser kan kombineres, så du slår 'to fluer med et smæk', fx ved step op øvelsen.

Benbøjninger og frem- og udfaldstrin (lunge) i alle afskyninger er også superøvelser, fordi de styrker musklerne omkring knæene til gavn for mange dagligdags bevægelser, fx at rejse sig fra en (dyb) sofa.

Er knæene raske og ønskes større styrke, kan bevægelserne gøres større og du kan bøje dybere ned i benene.

Fordelen ved dybere benbøjninger er, at de træner knæet i et større bevægelseslag. Her er det dog særligt vigtigt, at knæene har samme retning som fødderne for at undgå vridning i knæene. Gå altid gradvist frem, med lille øgning af bevægelsen fra gang til gang. Hellere få gode gentagelser, end mange forkerte.

Obs.: Det er en almindelig misforståelse at knæ ikke må bøjes mere end 90 grader og ikke passere frem forbi anklen. Det må raske knæ gerne i benbøjninger, men normalt ikke i fremfaldsøvelser, hvor knæ ikke bør passere længere frem end anklen.

Tip

Øvelserne kan både laves med raske knæ og ved knæproblemer. Tjek dog med læge eller fysioterapeut, hvis du har særlige problemer med knæene eller smerter. I tilfælde af knæproblemer laves øvelserne i starten forsigtigt og med små bevægelser. Fx almindelige benbøjninger med fødderne helt i gulvet og kun en ¼ eller en ½ benbøjning.

Step op

Trappeøvelse. Du skal bruge et trappetrin, dybt med plads til foden, eller en stabil bænk eller skammel, højde cirka fra 10-30 cm. Start lavt, især hvis du har haft knæproblemer, og gå gradvist stephøjen.

Trappetræning styrker musklerne omkring knæet samt inder- og yderlår og en hel masse små stabiliserende muskler.

Husk, koncentration, så fødderne kommer helt op og ind på trin/skammel, så du står solidt fast. Knæene holdes lige fremad i samme retning som tæerne.

Udgangsstilling: Stå med benene i hoftebreddes afstand. Hold overkroppen ret og oprejst. Spænd maven (korsetmusklerne).

Bevægelsen: Træd roligt op med den ene fod. Spænd lår og bagdel og stræk knæet, så benet strækkes og kroppen løftes op. Det andet ben løftes op i et knæløft uden at røre bænken. Sænk det frie ben ned og støt let i gulvet, standbenet bøjes samtidig tilbage til udgangsstilling. Hold hele tiden startfoden oppe på bænken, så bevægelsen foregår i knæet, ikke med fodtrin.

Tag 8-10 gentagelser Skift så til modsat ben. Lav øvelsen 1-3 gange med ca. 1 minuts pause imellem. Øvelsen kan laves med vægte i hænderne.

Husk: Kom helt ind på bænken.
Husk: Stræk knæ helt uden at låse.

Et-bens benbøjning med rotation

En udfordrende øvelse som styrker musklerne i forlåret, baglåret og bagdelen – og forbedrer balancen. Ved knæproblemer lav da kun en lille bøjning og undlad evt. rotation af modsat ben.

Udgangsstilling: Find balancen på et ben. Det frie ben er bøjet og foran modsat ben, foden er fri af gulvet. Standbenet er ganske let bøjet i udgangsstillingen, så du ikke overstrækker knæet. Foden står solidt plantet i gulvet og du skal have fornemmelsen af tre støttepunkter – tre-punkts støtte – på hælen og forfoden.

Bevægelsen: Bøj ned i standbenet – i starten kan du ikke komme særligt langt ned. Bøj ikke længere ned end at foden, hælen, hele tiden har kontakt med gulvet. Hælen må ikke løfte sig, så bliver knæet stabilt.

Derefter strækkes benet igen, så knæet rettes ud. Samtidig drejer det frie ben ud til siden i en udadretning. Det vigtigste at holde øje med er, at standbenets knæ stadig peger lige fremad som tæerne, og ikke begynder at dreje med.

Gentag 8-10 gange og skift så til modsat ben.

Obs.: Hvis det er nødvendigt, kan du i starten støtte hånden på et bord – men giv slip, så snart du synes det går let med at holde balancen.

Husk: Hold foden helt i gulvet
Husk: Knæet skal hele tiden pege fremad, samme vej som tæerne.

Hindu benbøjning

En udfordrende variation af dybe benbøjninger og i denne version for raske knæ. Alternativt, ved knæproblemer, kan du nøjes med almindelige benbøjninger med lille bevægelseslag og hælene i gulvet hele tiden.

Øvelsen styrker musklerne i låret og i bagdelen sammen med flere andre stabiliserende muskler – og øger samtidig med balancen.

Udgangsstilling: Stå med benene i skulderbreddes afstand. Fødderne er solidt plantet i gulvet med tre-punkts støtte. Knib sammen i bækkenbunden og snør maven sammen på tværs som et muskelkorset (som når du ler). Hold overkroppen ret og oprejst under hele øvelsen. Arme holdes foran kroppen for at holde balancen, evt. kan de bevæges frem og tilbage efter behov.

Bevægelsen: Bøj roligt benene så langt ned som du kan med fødderne helt i gulvet.

Bøj benene til lårbenede er i vandret – eller hvis muligt til hugsiddende stilling uden at hvile (sid ikke helt ned). *Obs.:* Har du knæproblemer, lav da blot en mindre knæbøjning. Løft nu hælene fra gulvet og stræk roligt benene, så du retter dig op og strækker knæ og hofter igen. Hold spændingen hele vejen.

Sænk hælene, fødderne, helt i gulvet, når du er helt oppe. Start forfra igen. *Vigtigt: Knæene skal hele tiden pege fremad, samme retning som tæerne*

Tag 6-12 gentagelser. Lav øvelsen 1-3 gange. Hold cirka et minuts pause mellem hver øvelsessækkens.

Husk: Hold foden ret når hæle løftes, ankler må ikke falde udad.
Husk: Knæene skal hele tiden pege fremad, samme vej som tæerne.

Et-bens balance – ottetal med det frie ben

Øvelsen styrker de stabiliserende muskler på siden af benet, og forbedrer balancen.

Udgangsstilling: Øvelsen starter med at du finder balancen på et ben. Standbenet er let bøjet, så du ikke overstrækker knæet.

Foden står solidt i gulvet, du skal have fornemmelsen af tre støttepunkter – tre-punkts støtte – på hæl og forfod med tryk på fodballen lige bag ved storetåen og lilletåen og det skal føles som om du 'trækker' tærne lange.

Bevægelsen: I balancestillingen bevæger du det frie ben i en ottetalsbevægelse først frem og tilbage 4-8 gange og så foran modsat ben og ud til siden 4-8 gange.

Gerne flere gange. Først små forsigtige bevægelser og senere større og hurtigere bevægelser.

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).

Husk: Knæet skal pege fremad, samme vej som tærne og lad det være afslappet, dvs. strakt men ikke overstrakt.

Husk: Hold bækkenet stabilt i vandret, så du ikke hænger i hoften.

Klik her for at se videoklip med øvelser: [Stærke Ben, Stabile Knæ III](#)

Ekstra øvelse:

Hasetræk med lille bold

Balance mellem forsiden og bagsiden af benet er væsentligt for at knæene er stabile, derfor skal også bagsiden trænes. Øvelsen "hasetræk" er en særligt god øvelse til at styrke musklerne i baglåret og i bagdelen.

Udgangsstilling: Lig på ryggen på et liggeunderlag eller håndklæde med benene strakte og hælene oppe på en lille bold. Fødderne, hælene, er presset hårdt ned i bolden.

Bevægelsen: **Bøj benene samtidig med at du presser hælene ned i bolden.** Benene bøjes sammen og bolden trækkes ind mod bagdelen. Knæene må gerne lukkes næsten helt sammen. Bemærk, bagdelen må gerne løfte sig.

Obs.: Hvis føddernes stilling ikke passer helt, så flyt lidt på dem, så hælene stadigvæk er presset ned i bolden, når benene er bøjet sammen.

Stræk benene ud igen, mens hælene stadigvæk presser ned i bolden – du skaber selv modstanden og bestemmer hvor hårdt det skal være.

Stræk benene helt ud, men uden at overstrække knæene og uden at slippe spændingen. Tag 8-10 gentagelser. Lav øvelsen 1-3 gange.

Hold cirka et minuts pause mellem hver øvelsessekvens.

Obs.: Har du ikke en lille bold, kan du benytte et viskestykke, som du trækker hen ad gulvet.

Husk: Pres hælene i bolden, så der er modstand.

Husk: Bøj benene, knæene, så meget som muligt.

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