



## Knoglemotion: Styrketræning Gør Knoerne Stærke

Af Marina Aagaard, MFT - for Sund Nu 2/2010 (redigeret).

**Knogleskørhed er kendt som kvindernes folkesygdom. En snigende sygdom som ofte først opdages for sent, når uheldet er ude og der opstår knoglebrud. Heldigvis kan skøre knogler forebygges med den rette motion. Her er de bedste tips til fitness der styrker dine knogler.**

### Knogleskørhed

Knogleskørhed, osteoporose, er en tilstand hvor knoglemassen og -styrken mindses så meget, at der kan opstå brud ved selv små uhensigtsmæssige belastninger, typisk i håndled, ryg og hofter. Knoglebrud på grund af fald kombineret med skøre knogler er desværre hyppigt forekommende.

Både mænd og kvinder kan lide af knogleskørhed, men flest kvinder har sygdommen; cirka hver tredje kvinde mod hver ottende mand får knoglebrud som skyldes knogleskørhed.

Knogleskørhed er symptomfri indtil det første brud, så derfor er det ikke til at vide om man har sygdommen. Derfor gælder det om at du forebygger, mens tid er.

### Fitness mod skøre knogler

Heldigvis kan knogleskørhed forebygges. Det bedste er at starte i ungdomsårene, men det er heldigvis aldrig for sent at komme i gang – knoglerne kan styrkes hele livet.

Adskillige forsøg har vist at vægtbærende motion, styrketræning og vægtbærende konditionstræning som fx gang, stavgang, dans og løb, er det bedste middel til at styrke knoglerne sammen med en sund kost og leveys (nok calcium, D-vitamin, via sollys og vitamintilskud, nul rygning og moderat kaffe- og alkoholindtag).

Vægtbærende motion udsætter kroppens væv for sund stress, belastning som får knoglerne til at reagere ved at bygge sig stærkere. Boldspil er også godt, men rummer til gengæld risikoen for faldskader, hvis ikke man er vant til det.

*Obs.: Svømning, der har andre fordele (giver kondition og smidighed), er ikke effektivt til opbygning af knoglerne, men kan bruges som supplement til 'knoglefitness'.*

### Guide til fitnessstræning

Du vil i gang med fitness og fundet et fitnesscenter, men hvad er nu bedst? Her er nogle tips:

- Træn med en makker, så kan I hjælpe og motivere hinanden.
- Start med en prøvetime med en instruktør. Bed gerne om ekstra råd og vejledning undervejs. Har du fitnesserfaring, kan du træne selv, men få altid hjælp hvis du er i tvivl. Vil du vide mere om fitness? Tjek hjemmesiden [www.motion-online.dk](http://www.motion-online.dk) eller hent ideer i bogen **Fitness – i bedre form på kortere tid**.
- Træn kort, men godt, fra 20-60 minutter, så du hele tiden har varme i kroppen, så virker det bedst. Hold ikke lange pauser undervejs, 1-2 minutter er nok.
- Lav få, men gode øvelser. Styrkeprogrammer har tit mange øvelser, men det er ikke nødvendigt. Det er bedre med færre øvelser, så du bevarer energien. Se link til program nederst.
- Vær behageligt påklædt: Du skal kunne røre dig og svede i tøj, men det må ikke være for varmt eller for løst, så det flagrer omkring kroppen.
- Medbring håndklæde til at lægge på maskinen, når du træner.
- Drikkedunk med vand er valgfri. Det er ikke nødvendigt at drikke under 1 times styrketræning, med mindre det er meget varmt (sommer). Men husk at drikke i løbet af dagen, før og efter træningen.

### Hvilken træning? Hvilke øvelser? Hvilke maskiner?

I fitnesscenteret er der masser af udstyr til træning af hele kroppen. Overordnet er der to former for udstyr til hhv. konditionstræning og styrketræning.

**Konditionstræningsmaskiner**, kaldes også cardiomaskiner, er løbebånd, crosstrainere, cykler, romaskiner, m.fl. Med dem styrker du hjertet og kredsløbet og på løbebåndet, som du kan gå og løbe på, styrker du også knoglerne effektivt. Varier dog gerne mellem de forskellige maskiner fra gang til gang: Det forbedrer forbrændingen og holder motivationen oppe.

**Styrketræningsudstyr** kan opdeles i fire grupper der alle kan bruges til træning af hele kroppen: Styrketræningsmaskiner, kabelmaskiner, frie vægte og småredskaber. Der er mange typer maskiner. Fælles for dem er, at de gør træningen let, sikker og målrettet. Belastningen er normalt i en retning, man sidder eller ligger på et stabilt underlag. Derfor er maskiner ofte det oplagte valg i starten.

**Kabelmaskiner** har kabler som kan monteres med forskellige typer håndtag. De har samme fordele som maskinerne, men muliggør friere bevægelser og flere øvelser, der giver mere udfordring.

**Frie vægte** er: Stænger (med skiver), håndvægte og medicinbolde (tunge bolde). De træner hele kroppen med frie, naturlige og utvungne bevægelser og forbedrer samtidig balance og motorik. Frie vægte kræver dog god teknik, for at det er effektivt og sikkert, men så snart du er blevet vant til fitness er frivægtsøvelser et godt valg.

### Hvordan?

Fitness er så let, at alle nemt kan gå til øvelserne og få en stor træningseffekt lige fra første færd (selvom du ikke kan se det, starter forbedringen af stofskiftet lige med det samme).

Udbyttet bliver endnu større, når øvelserne laves kontrolleret og præcist: Alle fitnessøvelser foregår med en flot kropsholdning og med 'beherskede' bevægelser.

I starten er tempoet moderat, 2-4 sekunder om anstrengelsen/løft af vægten, og 2-4 sekunder om forberedelsen/sænkning af vægten. Senere kan du øge tempoet under anstrengelsen, men hold altid igen 3-4 sekunder) under tilbagevendende til startposition.

Vejrtrækningen er dyb og naturlig. Indånd mens du forbereder løftet, sænker vægten, og udånd når du anstrenger dig og løfter vægten. Du må ikke holde vejret.

### Undgå de typiske fejl

Gør du det rigtigt, er fitness optimal træning med minimal skadesrisiko. Til gengæld skal du være opmærksom på følgende fejl, som kan irritere og overbelaste på sigt:

#### Hoved og hals

Fejl: Hovedet bøjes frem eller tilbage, hvilket kan ske hvis du bliver for ivrig under stående såvel som liggende stillinger. Pas på under mave-, skulder- og rygøvelser samt lænderygøvelser. Korrekt: Hold ørerne over skuldrene og hals og hoved i neutral stilling med kæbebenet i vandret.

#### Skulder

Fejl: Klemning i skulderledet, når armene løftes over vandret med håndfladerne nedad. Korrekt: I overkropsøvelser med armene over skulderhøjde, følges »tommelfingerregelen«: Vend tommelfingeren eller håndfladen opad, så klemning undgås.

#### Albue

Fejl: Albuen låses. Korrekt: Albuen skal strækkes helt, men ikke overstrækkes. Dvs. øvelser som brystpres, skulderpres og roning udføres med fuldt bevægelseslag til strakt, men musklerne skal bremse bevægelsen før albuen låses eller overstrækkes, for det forringer øvelsen og kan irritere albuen.

#### Håndled

Fejl: Håndledet vipper frem eller tilbage. Korrekt: Håndled skal holdes neutralt, dvs. at i alle øvelser (undtagen håndledsøvelser) skal de holdes i normal stilling, og hverken bøjes fremover eller bagover. Håndledet er et mindre led som kan blive overbelastet ved 1) forkert løft af tunge vægte eller 2) gentagne forkerte løft af lette eller tunge vægte.

#### Lænd

Fejl: Lænden svajer overdrevent eller bevæges for hurtigt. Korrekt: I alle øvelser (bortset fra lænde- og specialøvelser) skal lænd og bækken holdes i neutral stilling og i ro så der ikke er overdrevent svaj i lænden. For at modvirke det, kan du spænde maven (korsetmusklerne). Lænden trænes i moderat/langsomt tempo.

#### Knæ

Fejl: Knæ låses eller drejer indad.

Korrekt: Knæ skal strækkes til strakt, men ikke overstrakt; dvs. øvelser skal være med fuldt bevægeudslag, til strakt stilling, men musklerne skal bremse bevægelsen inden knæet overstrækkes. Knæ og tæer skal i alle øvelser pege i samme retning, så knæ bøjes naturligt sammen. Begynder knæene at dreje indad, skæv belastning, kan det give knæproblemer.

#### Fodled

Fejl: Vægten lægges forkert på foden.

Korrekt: Fod- og ankelstillingen afhænger af øvelsen. Typisk skal fødderne være solidt plantet på jorden og kropsvægten fordelt over hele foden – ikke for langt fremme eller for langt tilbage. Foden, mellemfod (siden af fod), hæl og tæer, skal holdes helt i gulvet eller på fodpladen i benpres.

### Hvor meget skal der til?

Effektiv knoglemotion kræver:

#### Konditionstræning, vægtbærende

Start med 5-10 minutter som opvarmning før styrketræningen og øg gerne til ½ time over tid. Daglig motion, fx gang, er anbefalet.

#### Styrketræning

2-3 gange per uge a 20-60 minutter: 5-10 øvelser, hver med 1-3 sæt (omgange) a 8-12 løft (gentagelser) med en vægt at du kan mærke. Jo mere intensiv træningen er, desto bedre effekt.

**Husk:** Forsigtigt i starten, dvs. de første 3-6 måneder. Vægten skal føles moderat, ikke tungere end at du har fuld kontrol over øvelsen.

Måned 1: 1 x 8-12.

Måned 2: 2 x 8-12 (tag 1 sæt, hold pause i et minut, og tag dernæst næste sæt)

Måned 3: 3 x 8-12 – eller efter lyst og behov.

Øg gradvist vægten, når nødvendigt, så du mærker at træningen virker.

*Tip: Lyt til kroppen: Styrketræning skal føles lidt hårdt, men godt. Der må aldrig være smerter, så skal du stoppe og få en alternativ øvelse.*

Efter styrketræning anbefales lette strækøvelser for de muskler der har været i gang: Du kan nøjes med korte stræk på 20-30 sekunder og efter behov.

*Obs.: Fitness er ikke farligt for knogler der allerede er skøre.*

*Kom i gang og bliv stærkere og sundere i knogler, led og muskler.*

*Tip:*

*Undgå disse øvelser som er hårde for skøre knogler:*

*Bentration i inder- og yderfårsmaskiner. De er hårde ved hofterne.*

*Store armcirkler. De hårde ved skuldrene. (Bevæg gerne armene, men langsomt og med kontrol).*

Klik her: [Styrketræningsprogram](#)

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 |  | 