

Styrke- og funktionstræning

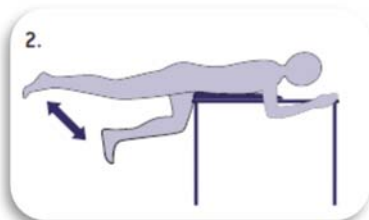
Træning af mavemuskler

1. Lig på ryggen med let bøjede hofter og knæ. Undlad at støtte fødderne under en ribbe eller kommode. Hold armene over kors på brystet, og løft skulderbladene fri af underlaget, Hold stillingen få sekunder og gå ned igen. Gentages 10-20 gange i tre serier. De skrå mavemuskler trænes ved at løfte den ene skulder mod det modsatte knæ, men fortsat skal skulderbladet kun lige løftes fri af underlaget.



Træning af rygmuskler

2. Lig på et stabilt bord med en pude under bækkenet. Hold fast i bordet med hænderne. Løft begge ben samtidig op i vandret stilling og sænk dem langsomt igen. Gentages 10 gange i 3 serier.

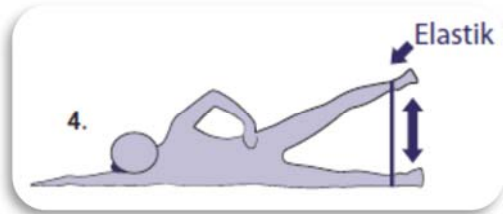


3. Sid på knæene, placer begge håndrygge i lænden og bøj den øverste del af kroppen ned mod gulvet. Ret dig langsomt op igen. Gentages 10 gange i tre serier.



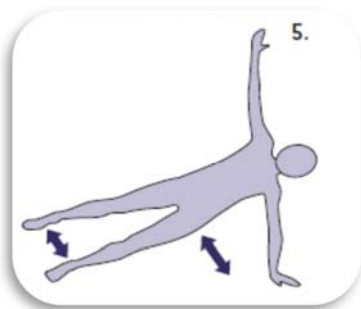
Træning af flankens muskler

4. Lig på siden og støt med armene. Placer en elastik omkring anklerne og løft det øverste ben op i luften. Hold balancen i bækkenet ved at trække navlen ind.



Træning af bækkenstabiliserende muskler

5. Lig på siden. Støt med den ene underarm i underlaget og med begge fødder. Løft kroppen op, så den flugter med benene. Træk navlen ind og hold stillingen. For at gøre øvelsen sværere kan man løfte det øverste ben op. Endnu sværere bliver øvelsen hvis man strækker armen og kun støtter på hånden. Brug hverdagens belastninger som træning. Når du løfter ting, arbejder ved køkkenbordet, fejer, river og støvsuger, skal du tænke på din rygs stilling, og prøve at have fuldstændig kontrol over bækkenet og lænderyg ved at trække navlen ind. Denne stabilisering vil senere blive helt automatisk, uden du behøver at tænke på det.



Træning er sundt, hvis det gøres rigtigt!

Lær hvordan i speciallægenes eget træningscenter:

Kroppen på Toppen

Læs mere om træningscentret og træning:

www.Furesoe-Reumatologerne.dk

tlf. til Træningscenter: 4495 4910