



Træning på stol

• Af fysioterapeut, idrætslærer
Vibeke Pilmark, faglig redaktør
for Fysioterapeuten

Denne klumme henvender sig til alle, der har en dårlig balance, og er bange for at falde, når de træner. Selvom liggende øvelser kan være løsningen, kan det også være en udfordring at træne hjemme på gulvet. Dels kan det være svært at komme op fra gulvet igen, dels kan svimmelhed og besvær med at trække vejret i liggende stilling gøre det u hensigtsmæssigt at træne liggende på mave eller ryg. Heldigvis kan mange øvelser også gennemføres siddende eller med støtte fra stol eller et bord tæt på stolen. For alle med osteoporose gælder, at man skal tilstræbe at belaste knoglerne gerne med vægt på og derfor anbefales gang som en af de vigtigste måder at styrke knoglerne i især benene.

I siddende stilling er der en naturlig belastning på ryggens hvirvler, men har osteoporosen netop ramt ryggens hvirvler, er det vigtigt, man sidder så godt som muligt under træningen. Det er bedst at sidde på kanten af stolen og holde ryggen så ret som muligt, for på den måde træner man også ryggens muskler. Men hvis det gør for ondt og der er behov for ryg-støtte, så kan det alligevel lade sig gøre at udføre øvelserne.

Styrke, bevægelighed og kondition

Det er ikke tilfældigt, at de fleste træningsprogrammer har fokus på at træne **musklernes styrke**.

Selvom det som oftest er det mest effektive at træne stående eller liggende på gulvet, kan det for nogen være det mest hensigtsmæssige at træne siddende. I artiklen gives der ideer til øvelser, der med fordel kan udføres siddende.

Stærke muskler beskytter knogler og led og er forudsætningen for at kunne klare sig selv i hverdagen. Når det handler om osteoporose, er det vigtigt at styrke musklerne i benene, og vedligeholde kroppens andre muskler. Det er svært at træne benene siddende, men stolen er et godt udgangspunkt for træning af lårenes muskler, som trænes, når man rejser og sætter sig. Og så kan man benytte en træningselastik til at træne yder- og indersiden af lårene.

Bevægeligheden i ryg og skuldre skal også vedligeholdes. I siddende og liggende stilling behøver man ikke at tænke på at holde balancen.

Konditionen er lidt sværere at træne siddende, men en rask gåtur på stol kan sætte pulsen hos dem, der ikke har så god en kondition. De fleste har dog brug for at træne hårdere, og derfor kan en kondicykel være et godt alternativ, hvis man har adgang til en og kan komme op og sidde sikkert på denne.

Kom godt i gang

I det følgende beskrives et kort træningsprogram, der kan gennemføres dagligt eller flere gange om ugen. I forbindelse med træningen kan du sidde på en spisebordstol, der placeres tæt på spisebord eller lignende.

Følgende rekvisitter benyttes i programmet: en avisrulle, en plastflaske fyldt med vand eller sand, en træningselastik, tykke sokker og et spisebord eller andet, du kan støtte dig til.



Opvarmning

Sæt dig lidt fremme på stolen og løft skiftevis højre og venstre ben, så du marcherer siddende på stolen. Sæt gerne musik til, så går det lettere. Fortsæt i to minutter i rask tempo.

Spark fremefter med skiftevis højre og venstre ben fremefter. Fortsæt i to minutter.

Slut af med at gå/løbe siddende så hurtigt som muligt og hold tempoet i 2 minutter.

Øvelserne fortsættes på næste side ...

Muskeltræning Ben



Rejs og sæt dig 10-20 gange med så lidt støtte til bordet som muligt. Brug bordet til at sikre, at du ikke falder. Med tiden øger du antallet af gentagelser ved at træne først rejse-sætte-sig 20 gange, holde en pause og gentage rejse-sætte-sig igen 1-2 gange med 20 gentagelser hver gang.



Sæt elastikken rundt om anklerne (brug de tykke sokker til at undgå trykmærker). Før nu benet langt ud til siden og langsomt tilbage igen. I alt 10-20 gange med både højre og venstre ben.



Sid med samlede fødder med elastikken om anklerne. Før den ene fod ind under stolen og langsomt tilbage igen.

Muskeltræning Arme



Tag vandflasken (fyldt med sand eller vand). Før begge arme over hovedet og ned igen 10 gange. Gentag det samme fremefter og ud til siderne.



Tag fat i elastikken med begge hænder foran brystkassen. Træk i elastikken, mens du holder ryggen ret og albuerne ind til kroppen.



Fat elastikken med begge hænder. Hold en hånd ind til brystkassen. Boks fremefter med den anden arm og før armen langsomt tilbage igen. Skift mellem højre og venstre arm 10-15 gange.

Smidighed Nakke, ryg og ben



Rul to aviser sammen til en stav og sæt en elastik i hver ende. Tag fat i hver ende af avisstaven. Stræk armene fremefter og op over hovedet med ret ryg. Før staven bag nakken med albuerne godt ud til siden. Stræk armene over hovedet og tilbage til udgangsstilling. Gentag 2-3 gange.



Hold avisstaven foran brystkassen eller bag nakken. Ret ryggen så meget som muligt og drej kroppen så kontrolleret som muligt til henholdsvis til højre og til venstre. Gentag 2-3 gange.



Læg elastikken over den ene fod og stræk benet så meget som muligt, så du mærker et stræk bag på låret. Gentag 2-3 gange med hvert ben.

God fornøjelse med træningen