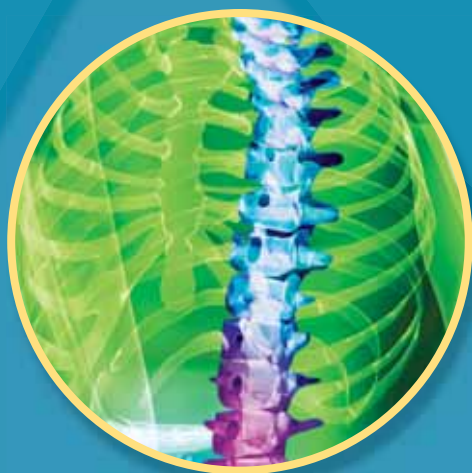


# Träna

Stärk ditt skelett och öka  
din muskelstyrka



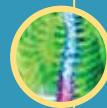


## Träning stärker skelettet

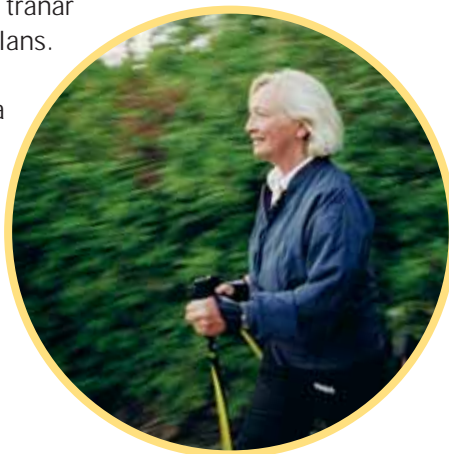
Vid övergångsåldern förlorar kvinnor sina östrogen, vilket medför att bentätheten minskar. Dessa förändringar medför i sin tur att frakturnrisken ökar. Dock är risken att få frakturer inte särskilt påtaglig före 65 års ålder, trots en låg bentäthet. Skelettet hos denna åldergrupp är "segare" än hos äldre kvinnor. Mycket tyder på att belastning (träning) av skelettet kan motverka förlusten av bentätheten eller till och med öka den.

Med åldern minskar muskelkraften och balansen försämras. Studier visar entydigt att träning kan påverka både muskelkraft, muskelkoordination och balans positivt. Det är ytterst viktigt att bibehålla och förbättra muskelstyrkan, koordinationen och balansen för att på så sätt förhindra fall och därmed frakturer.





**T**räningen får dock inte bli så intensiv att underhudsfettet försvinner och ersätts med muskulatur. Det är väldigt viktigt med ett regelbundet matintag (energi) för alla funktioner i vår kropp. Gå 30 minuters snabb promenad dagligen, gärna på stigar – så tränar du samtidigt din balans. Gör sedan träningsprogrammet i denna broschyr 3 gånger per vecka.

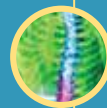


### Lycka till!

Ingrid Bergström  
Gymnastikdirektör  
Bitr ÖI Osteoporosmottagningen  
Karolinska Universitetssjukhuset Huddinge

Karin Bergström  
Illustratör





**Rörelse 2, 3, 6, 7 och 8:** Arbeta som om du har 10 kg i motstånd ("vifta" alltså inte, utan lägg på ett tänkt motstånd). Rörelserna ska vara kontrollerade och distinkta.

**Alla rörelserna utföres:**

- 25 ggr per sida, 3 ggr under den första veckan.
- 50 ggr per sida, 3 ggr under nästa vecka.
- Fortsätt sedan 50-75 ggr per sida 3-4 ggr i veckan.

**Ytterligare övningar:**

Res dig upp från sittande på golvet till stående, helst utan stöd med händer, en gång om dagen. Sitt på huk 2 min dagligen.





**Utgångsläge:** Ligg på rygg med böjda ben.



**Träningsrörelse:** Dra upp överkroppen mot benen. Håll hakan riktad mot taket. Gå ner till utgångsläge igen. Upprepa övningen enligt instruktioner på sidan fem.



**Utgångsläge:** Ligg på mage med benen ihop.



**Träningsrörelse:** Lyft ena benet med korta rörelser bakåt uppåt. Växla ben. Upprepa övningen enligt instruktioner på sidan fem.



**Utgångsläge:** Ligg på sidan.  
Lyft det övre benet rakt upp. Håll det kvar.



**Träningsrörelse:** Lyft det undre benet rakt  
upp mot det övre benet i små korta rörelser.  
Byt sida. Upprepa övningen enligt instruk-  
tioner på sidan fem.



**Utgångsläge:** Stå upprätt. Fatta händerna runt motsatt arms handled, i kors.

**Träningsrörelse:** Pressa ihop. Upprepa övningen enligt instruktioner på sidan fem.



**Utgångsläge:** Ligg på rygg med böjda knän.



**Träningsrörelse:** Lyft överkroppen uppåt åt sidan. Armbåge möter knä. Växla sedan ben och sida. Upprepa övningen enligt instruktioner på sidan fem.



**Utgångsläge:** Stå på alla fyra men med böjda armleder. Båda benen är böjda i 90° vinkel i knäleden.



**Träningsrörelse:** Lyft det övre benet i små rörelser uppåt. Behåll 90° vinkel i knäleden. Byt ben. Upprepa övningen enligt instruktioner på sidan fem.



**Utgångsläge:** Ligg på sidan utan böjning i höften, men med knäna böjda bakåt i 90° vinkel.



**Träningsrörelse:** Lyft det övre benet parallellt uppåt (som om en 20 kg tyngd pressas uppåt), i små korta lyft. Gör detsamma på motsatt sida. Upprepa övningen enligt instruktioner på sidan fem.



**Utgångsläge:** Stå upprätt. Håll uppe armarna vid sidan av kroppen med 90° böjning i armbågarna.



**Träningsrörelse:** Pressa bakåt med korta rörelser (som om 10 kg pressas bakåt). Upprepa övningen enligt instruktioner på sidan fem.



**Utgångsläge:** Stå upprätt.

Böj den ena armen bakom huvudet och fatta tag med den andra handen bakom armbågen. Pressa armen nedåt. Håll huvudet rakt så att armen även pressas bakåt. Håll greppet några sekunder. Byt sida och upprepa övningen.



**Utgångsläge:** Stå upprätt.

Fatta tag i den sträckta armen med den andra handen. Tryck den sträckta armen in mot kroppen. Håll axlarna nere. Håll greppet några sekunder. Byt arm och upprepa övningen.



**Utgångsläge:** Stå upprätt.

Lägg handen på motsatta sidans öra. Pressa huvudet sakta nedåt. Håll greppet några sekunder. Gör likadant åt andra hållet och upprepa övningen.



**Utgångsläge:** Sitt på golvet med raka ben och rak rygg.

Fäll över i höften och fatta om möjligt tag i fötterna. Håll greppet några sekunder.





**Utgångsläge:** Ligg på rygg med böjda ben.

Tänj först med benet böjt. Sträck och tänj sedan även med rakt ben. Håll greppet några sekunder. Byt ben och upprepa övningen.





**Utgångsläge:** Ligg på mage.

Lyft upp överkroppen. Håll nere höfterna mot underlaget. Håll nere axlarna. Håll denna position några sekunder.

Gör det ont i ryggen – sänk överkroppen något, böj armbågarna och stöd istället upp med underarmarna.



# Förebygg i tid

Behåll din inre styrka



## Kalcipos® -D mite

**Kalcipos-D mite** är ett receptfritt läkemedel som används vid brist på kalcium och D-vitamin samt som tilläggsbehandling vid benskörhet. Innehåll: Kalciumkarbonat motsvarande 500 mg kalcium och vitamin D3 5 mikrogram. Dosering 1-3 per dag. Tabletter 60 och 120 st. För fullständig information se [www.fass.se](http://www.fass.se) Produktresumén är granskad 2008-11-28.

Finns receptfritt på apoteket

*Recip*

Kundservice: 020 35 05 05  
[www.starktskelett.nu](http://www.starktskelett.nu) • [info@starktskelett.nu](mailto:info@starktskelett.nu)