

Har du også et ømt punkt?

AquaPunkt

Hvor er dit ømme punkt?

I lænden, knæet eller et helt tredje sted?
Du er ikke alene. Over halvdelen af os har i de sidste par uger haft ondt i led, ryg eller muskler.

Selvfølgelig kan du dulme med piller eller lindre med massage. Men den nyeste forskning peger på, at der skal træning til, hvis du virkelig vil gøre noget ved dit ømme punkt.

Derfor har vi udviklet AquaPunkt
- en gratis træningsserie for alle, der holder af at komme i svømmehallen, baseret på vores solide viden om muskler, småskader og vandtræning.

Nænsomt og effektivt

AquaPunkt træning er nemt, hurtigt og effektivt. Inde i svømmehallen finder du stativet med øvelser og redskaber, som du kan tage med hen til bassinet.

Det tager typisk fem minutter og gør godt, hvor det gør ondt på de fleste.

Du finder også en serie, som får dig til at koble af. Ikke fordi øvelserne er krævende. Tværtimod. Det føles ikke hårdt at træne i vand, selv om man er lidt øm.

Vandet er nemlig på én gang nænsomt og effektivt, når muskler og led trænger til en omgang.





AquaCoach

Du træner, når du vil, og hvor du vil.
Uden faste tider og instruktører.

Se listen over AquaPunkt svømmehaller på
www.aquapunkt.dk

Har du brug for hjælp til at komme
i gang? Spørg efter AquaCoachen. Det er
en livredder, som ved noget om, hvordan du træner
dine ømme punkter. AquaCoachen giver også gerne
et par tips og nogle variationer, hvis du trænger til det.

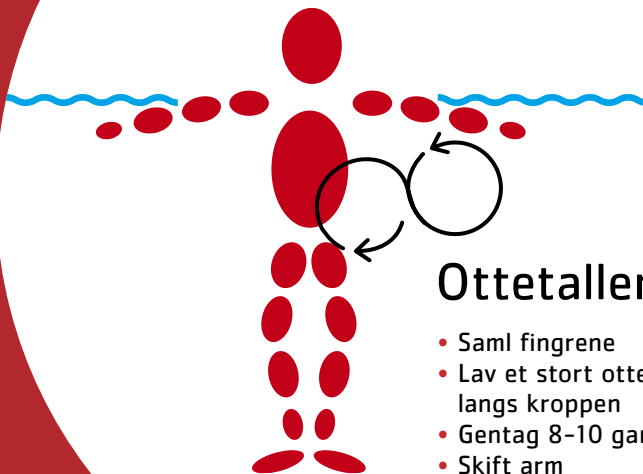
På de næste sider finder du øvelser, der er udviklet af
Gigtforeningens eksperter i led, ryg og muskler.

Vi håber, du finder den serie, der rammer
netop dit ømme punkt.

God fornøjelse!

Arme & skuldre

HUSK! SUG NAVLEN IND OG TRÆK VEJRET NORMALT



Øvelse 1

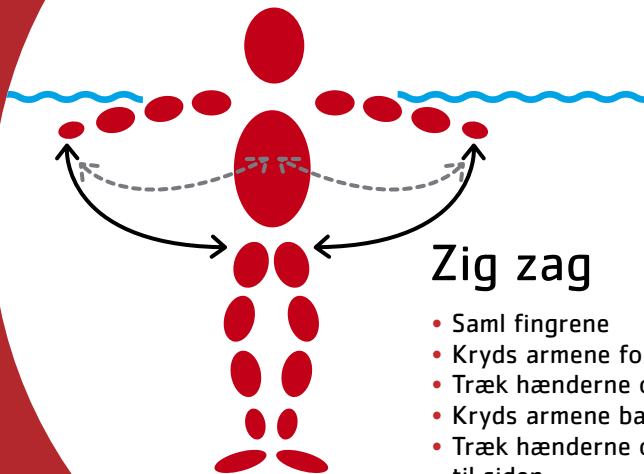
Ottetaller

- Saml fingrene
- Lav et stort ottetal langs kroppen
- Gentag 8-10 gange
- Skift arm

Øvelserne er ikke egnede, hvis du har alvorlige skuldersmerter eller skader

Arme & skuldre

Øvelse 2



Zig zag

- Saml fingrene
- Kryds armene foran kroppen
- Træk hænderne opad og bagud
- Kryds armene bag ryggen
- Træk hænderne op og ud til siden
- Gentag 8-10 gange

Øvelserne er ikke egnede, hvis du har alvorlige skuldersmerter eller skader

Arme & skuldre

Øvelse 3

Pladepjask

- Stå med det ene ben foran det andet
- Grib om to svømmeplader på den korte led
- Pres pladerne mod kroppen, så du letter
- Før pladen til overfladen igen, så du synker
- Gentag 8-10 gange

Øvelserne er ikke egnede, hvis du har alvorlige skuldersmerter eller skader

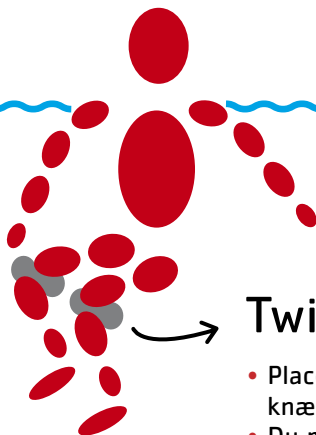
Av min arm

Er du en af de 2,5 millioner danskere,
der har haft ondt i led, ryg eller
muskler inden for de sidste 14 dage?

Lænd & mave

HUSK! SUG NAVLEN IND OG TRÆK VEJRET NORMALT

Øvelse 1

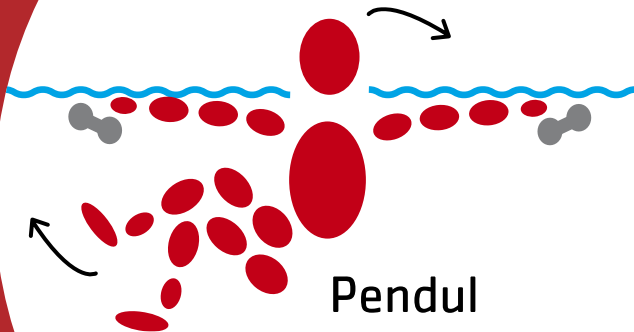


Twist

- Placer håndvægtene i knæhaserne, så du "sitter" op
- Du må ikke røre bunden
- Hold kroppen ret og twist med knæene fra side til side
- Gentag 8-10 gange

Lænd & mave

Øvelse 2



Pendul

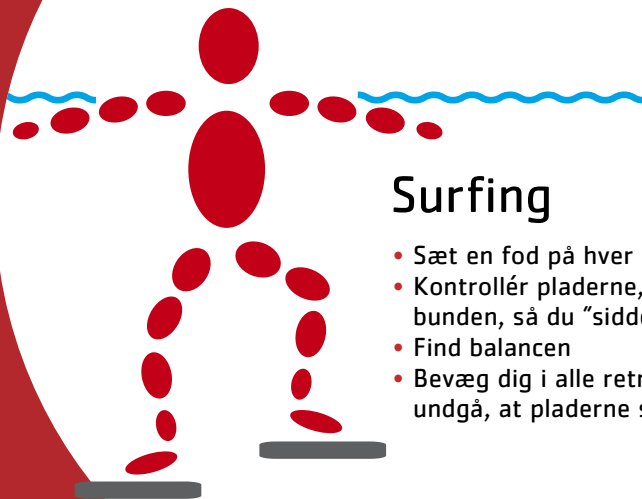
- "Sid" i vandet med en håndvægt i hver hånd
- Træk knæene op mod maven og før benene frem, så du ligger på ryggen
- Krum dig let sammen og før benene bagud, så du ligger på maven. Stræk benene ud
- Gentag 8-10 gange

Lænd & mave

Øvelse 3

Surfing

- Sæt en fod på hver sin plade
- Kontrollér pladerne, lad dem slippe bunden, så du "sitter" i vandet
- Find balancen
- Bevæg dig i alle retninger og undgå, at pladerne slipper fra dig



Ro på

Nej, tværtimod. Træning styrker
dine muskler, så leddet støttes.
Det gir færre smerter.

Hofter & ben

HUSK! SUG NAVLEN IND OG TRÆK VEJRET NORMALT

Øvelse 1



Bensving

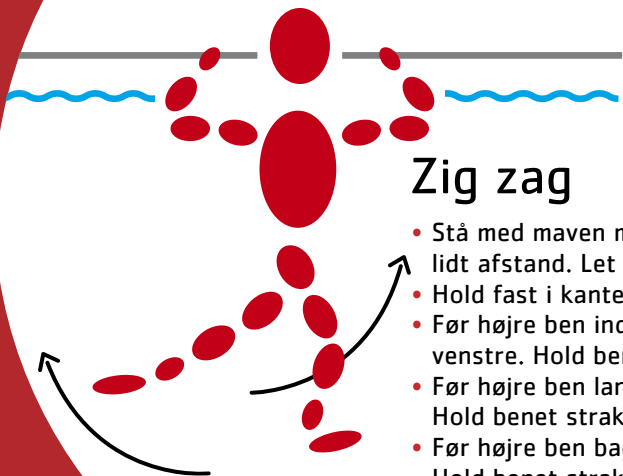
- Stå med siden til bassinkanten. Let bøjede knæ
- Hold fast i kanten med en hånd
- Bevæg benet strakt fremad
- Bevæg benet strakt tilbage
- Hold overkroppen stille
- Gentag 8-10 gange
- Skift ben

Hofter & ben

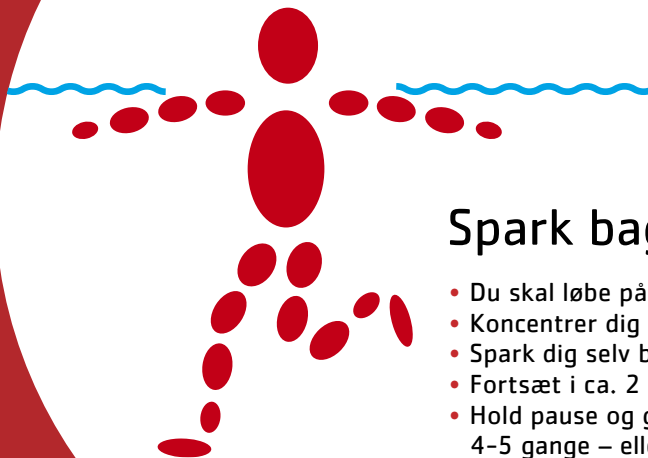
Øvelse 2

Zig zag

- Stå med maven mod kanten med lidt afstand. Let bøjedede knæ
- Hold fast i kanten
- Før højre ben ind foran venstre. Hold benet strakt
- Før højre ben langt ud til siden. Hold benet strakt
- Før højre ben bag venstre. Hold benet strakt.
- Hold overkroppen stille
- Gentag 8-10 gange
- Skift ben



Hofter & ben



Øvelse 3

Spark bagud

- Du skal løbe på stedet
- Koncentrer dig om underbenene
- Spark dig selv bagi
- Fortsæt i ca. 2 minutter
- Hold pause og gentag 4-5 gange – eller det du kan klare

Kylling

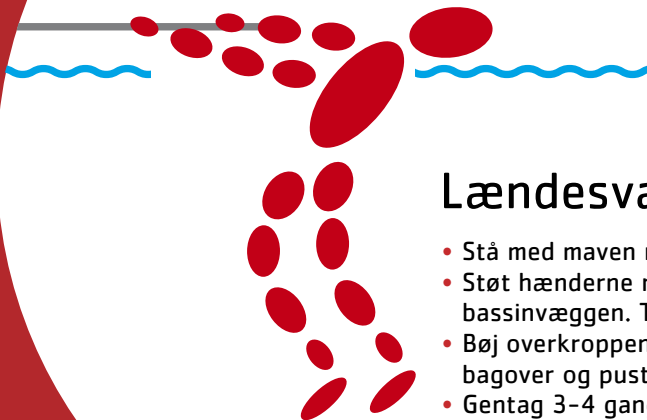
For enden af dine knogler er der bruske.

Ligesom i et kyllingelår.

Hvis brusken bliver ødelagt, får du slidgigt. Træning styrker brusken og musklerne omkring dine led.

Afkobling & velvære

HUSK! SUG NAVLEN IND OG TRÆK VEJRET NORMALT



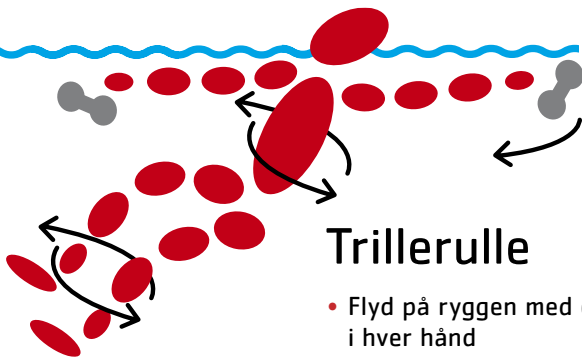
Øvelse 1

Lændesvaj

- Stå med maven mod kanten
- Støt hænderne mod bassinvæggen. Træk vejret ind
- Bøj overkroppen langsomt bagover og pust ud
- Gentag 3-4 gange

Afkobling & velvære

Øvelse 2

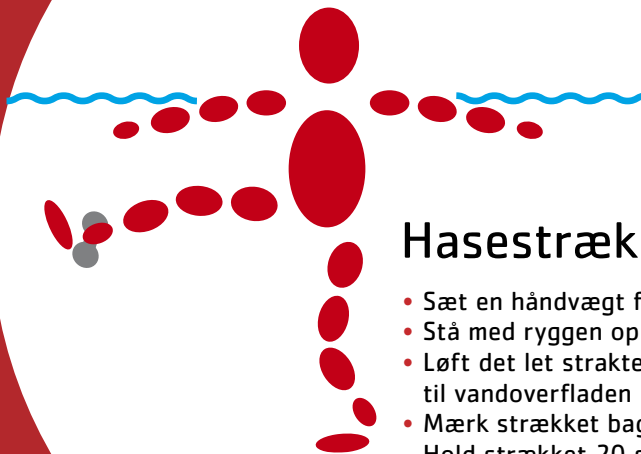


Trillerulle

- Flyd på ryggen med en håndvægt i hver hånd
- Før den ene arm frem i forlængelse af kroppen og rul rundt på maven
- Gentag bevægelsen og rul rundt på ryggen
- Find en behagelig rytme. Drej rundt 3-4 gange hver vej

Afkobling & velvære

Øvelse 3



Hasestræk

- Sæt en håndvægt fast om højre ankel
- Stå med ryggen op ad bassinvæggen
- Løft det let strakte højre ben op til vandoverfladen
- Mærk strækket bag på benet. Hold strækket 20 sekunder. Træk vejret dybt og roligt. Gentag 2-3 gange
- Skift ben



AquaMama

Gravid? AquaMama er seks effektive øvelser, som holder dig i form, mens maven vokser.

To ud af tre døjer med ondt i ryg og bækken under graviditeten. Babyen gør dig tungere og flytter kroppens tyngdepunkt, og nogle muskler bliver slappe, mens andre bliver mere spændte. Vandet letter belastningen, så du kan træne frit og ubesværet.

AquaPlay

AquaPlay er til familier og andre legesyge sjæle, der kan li' at styrke kroppen og samtidig ha' det skægt. Her kan I dyste i seks sjove øvelser – og alle kan være med!

Se øvelserne på
www.aquapunkt.dk

Vil du vende dit ømme punkt med nogle kloge hoveder?

Ring til Rådgivningen for alle med ondt i led,
ryg og muskler på **telefon 39 77 80 80**
eller klik ind på **www.gigtforeningen.dk**

I Rådgivningen kan du tale med en bred vifte af eksperter:
fysioterapeut, socialrådgiver, psykolog, ergoterapeut,
kostvejleder og advokat.

Vil du være medlem af Gigtforeningen?

For 165 kroner om året får du glæden ved at gøre en forskel for de 700.000, som har ondt i led, ryg eller muskler.

For eksempel er du med til at sikre, at AquaPunkt hele tiden udvikler sig – til gavn for dig og de mange andre, der gerne vil gøre noget ved de ømme punkter, før de bliver til et varigt problem.

Meld dig ind på www.gigtforeningen.dk
eller indbetal 165 kroner på
reg.nr. 1471 og kontonr. 10062268.



AquaPunkt

Vandtræning der virker!