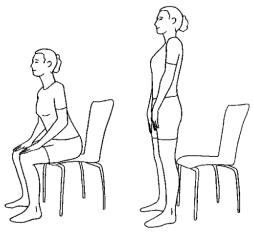
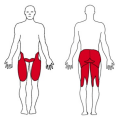
© www.ExorLive.com

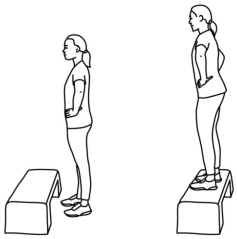
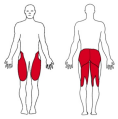
Här är fyra tester för att bedöma din benstyrka. Använd dem även som övningar i din träning. Skriv ner dina resultat och testa igen efter en träningsperiod för att följa din utveckling. Kom ihåg att ha någon nära dig för stöd om det behövs. Lycka till!

1. Uppresning från stol

Startposition: Sätt dig fram på stolen, fötterna i höftbredd (stolhöjd: 45 cm).
Uppgift: Res dig upp utan att använda händerna.
Mätning: Räkna hur många uppresningar du kan göra på 30 sekunder.

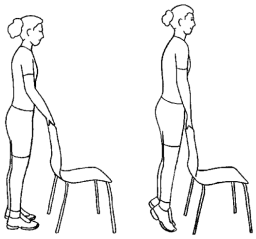
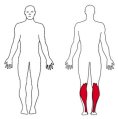
Svårare: Placera ena foten framför den andra eller res dig på ett ben.
Lättare: Höj stolen med en dyna eller använd händerna för stöd.

2. Klivhöjd

Vilken klivhöjd kan du ta utan att använda händerna?
• Ett trappsteg (18 cm)
• Två trappsteg (36 cm)
• Annan höjd (till exempel låda eller bänk)

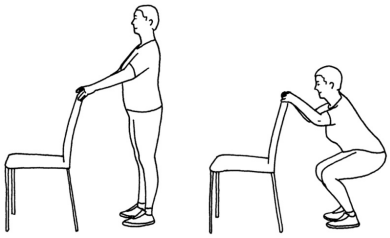
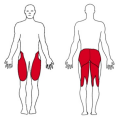
Lättare: Använd händerna för stöd.

3. Högt på tå

Startposition: Håll i stolsryggen eller en bordskant.
Uppgift: Kom upp högt på tårna.
Mätning: Räkna hur många tåhävningar du kan göra.

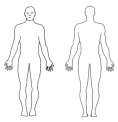
Svårare: Gör tåhävningar på ett ben (jämför höger och vänster ben).

4. Maximal knäböj

Startposition: Håll i stolsryggen eller en bordskant.
Uppgift: Böj i knäna så djupt du kan och res dig upp igen.
Mätning: Notera hur djupt du kan böja knäna.

Svårare: Kom ner på huk.



5. Styrka

Vad är styrka?
Styrka handlar om musklernas förmåga att övervinna motstånd.

Varför träna benstyrka?
Benstyrka är viktig för vår hälsa och funktion. Starka ben gör det lättare att gå, stå, lyfta och böja oss, samt avlastar höft- och knäleder och minskar risken för överbelastning. Musklerna kan tränas och bli starkare i alla åldrar.

Hur påverkar ålder och inaktivitet styrkan?
Med åldern minskar muskelstyrkan, särskilt i benen. Därför är det extra viktigt att träna benen när vi blir äldre. Inaktivitet och skador kan också påverka styrkan, men regelbunden träning hjälper till att motverka detta.

Hur tränar man styrka?
Alla vuxna bör träna styrka minst två gånger i veckan. För att förbättra styrkan, gör träningen utmanande men anpassad efter din nivå. Öka intensiteten gradvis.

Tips!
Gång i trappa är ett enkelt och effektivt sätt att träna benstyrka.