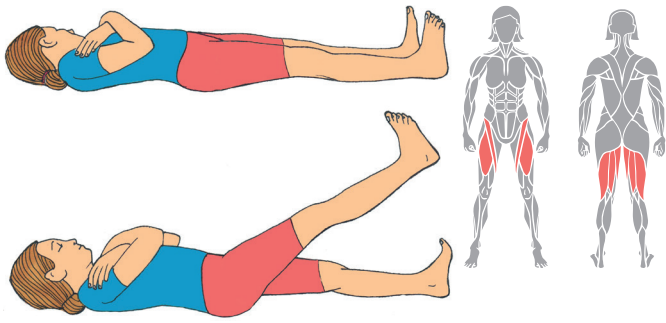


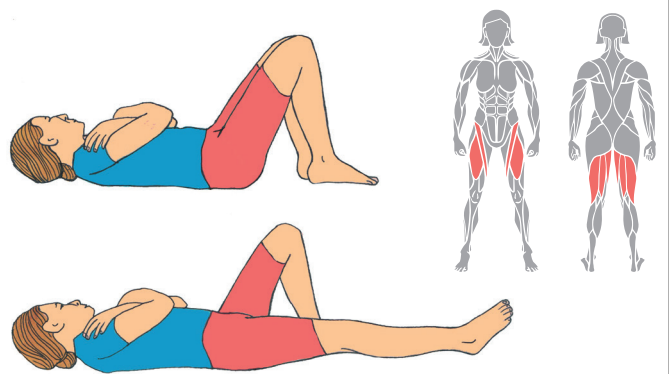
Träningsprogram för knäproblem



1. Liggande höftbøj med stöd för korsryggen

Ligg på rygg med benen raka. Pressa ned knävecket mot golvet så att knäet blir rakt och lårmuskeln spänd. Lyft upp benet en liten bit, håll knäet rakt. Sänkt långsamt samtidigt som du behåller sträckningen i knäet.

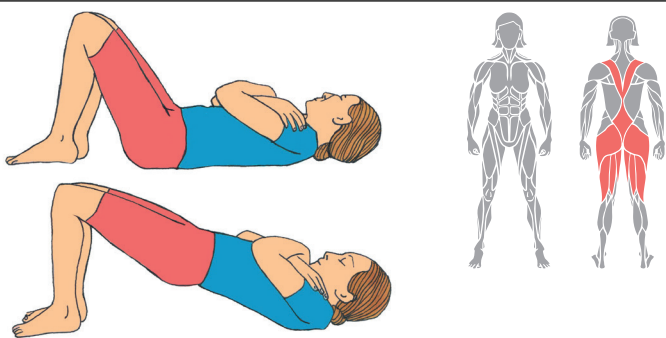
Set: 2. Repetitioner: 10



2. Liggande knä- och höftbøj med fotglidning

Lägg dig på rygg. Böj och sträck ett ben åt gången. Låt foten glida mot golvet.

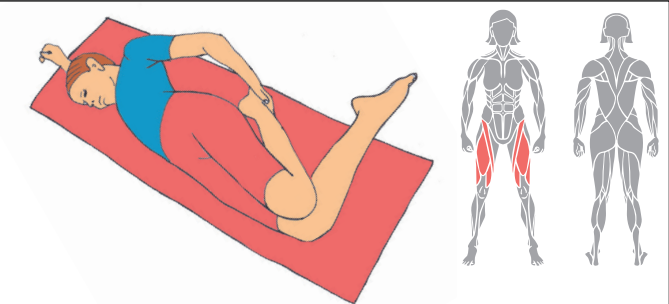
Set: 1-2. Repetitioner: 10-20



3. Liggande bäckenlyft

Ligg på rygg med böjda knän och fötterna på golvet. Korsarmarna över bröstet. Knip stjärten och lyft bäckenet och nedre delen upp från golvet. Håll kvar i ca 5 sekunder. Vila i 5 sekunder och upprepa.

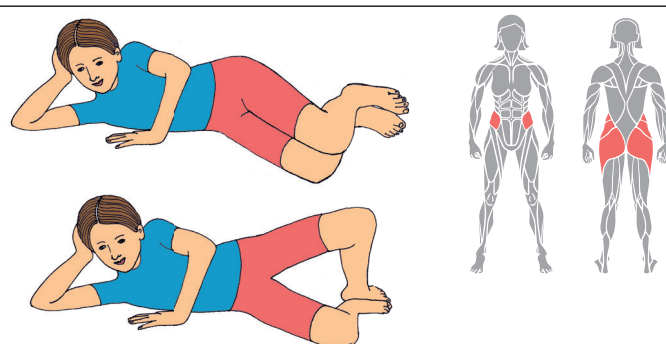
Set: 2. Repetitioner: 10



5. Framsida lår/höft

Lägg dig på sidan och dra upp det under benet. Ta tag i vristen på det andra benet och dra upp hälen mot rumpan. Pressa fram ljumsken tills du känner att det drar i framsidan av låret. Se till att benen hålls ihop. Håll positionen i 30 sekunder.

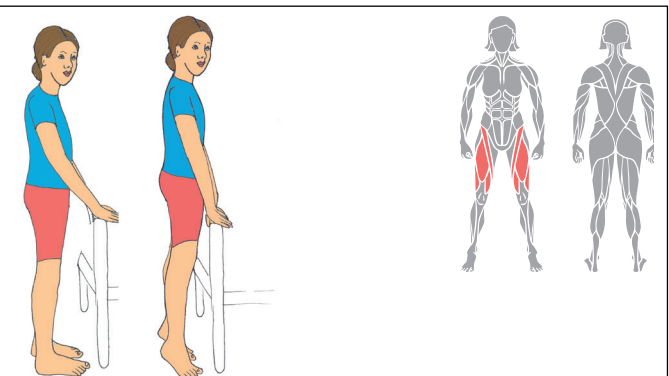
Repetitioner: 3/sida



5. Sidoliggande höftrotation med fötterna ihop

Lägg dig på sidan. Dra upp benen mot dig så att höfter och knän är något böjda. Lyft övre knät men håll bäcken och rygg stilla medan du håller ihop fötterna. Upprepa på motsatt sida.

Set: 2. Repetitioner: 10



3. Tåhävning med stöd

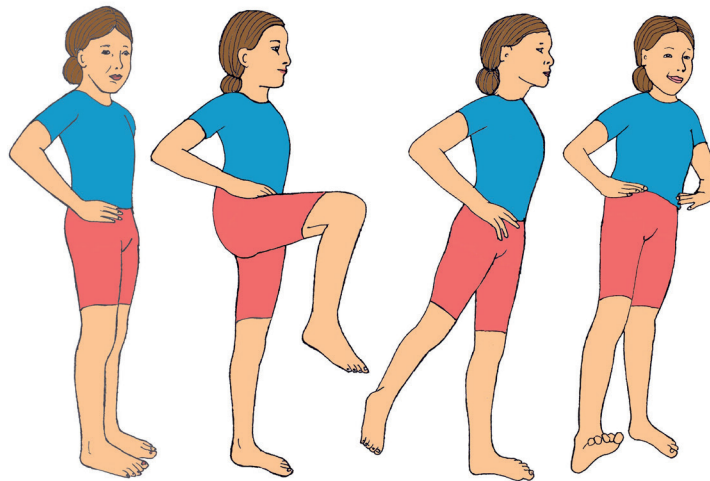
Ställ dig bakom en stol. Gå upp på tå. Håll knäna raka och knip ihop rumpan. Sänk därefter långsamt nedåt igen.

Set: 2. Repetitioner: 10

7. Balans på ett ben/ kombinationsrörelse

Ställ dig på ett ben och håll händerna i sidan. Lyft upp motsatt ben genom att böja i höften. För samma ben rakt bakåt och sträck i höften. För därefter benet rakt ut till sidan och därefter framåt. Kom försiktigt tillbaka till utgångsposition och upprepa. Håll dig stabil i överkropp och bäcken så att det är endast benet som rör sig.

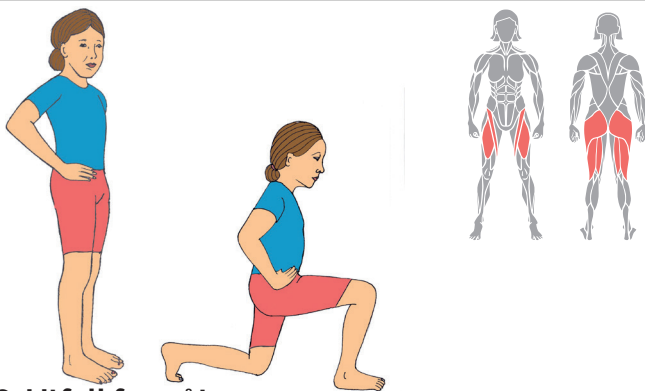
Repetitioner: 5/sida



8. Utfall framåt

Ta ett stort kliv framåt. Håll positionen och böj båda knäna med kroppen i upprätt läge. Knäet ska peka i samma riktning som tårna. Repetera 10 gånger på varje sida.

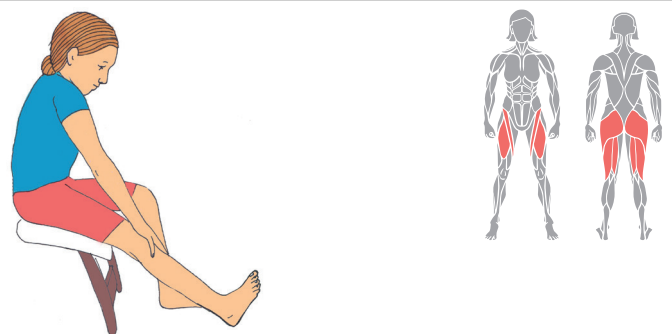
Set: 2. Repetitioner 10



9. Baksidan av låret

Sätt dig på kanten av en stol och sträck ut ena knät. Sätt handen på ovansidan av knät och tryck försiktigt nedåt så att knäet sträcks ut helt. Sträck ut ryggen och böj dig framåt för att sträcka ut lite extra. Håll i 30 sekunder.

Repetitioner: 3 gr/sida



10. Sätta och resa sig

Sitt på en stol med fötterna höftbrett isär. Knäna ska peka i samma riktning som tårna. Sätt dig ner och res dig upp i en kontrollerad, långsam rörelse.

Set 2, Repetitioner: 10

