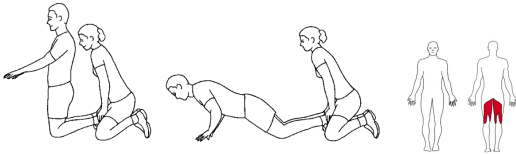


Välj en av övningarna och utför dagligen. Variera övningarna från dag till dag. Vill du göra övning nummer 1 varje dag så är det ok.

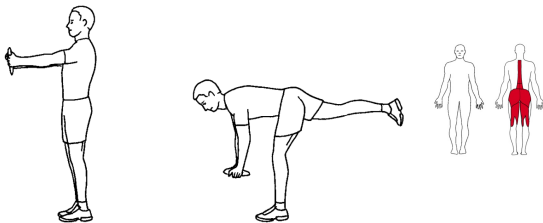
Detta är ett ypperligt program att komma igång med. Kontakta en terapeut i närheten av dig för att stegra rehaben utefter dina mål.



### 1. Nordic hamstrings (FÖRSIKTIGT)

Stå på knä upprest. Låt en träningskamrat hålla omkring anklarna. Sänk överkroppen framåt medan du spänner lår-, höft- och ryggmuskulaturen, håll ryggen och höften rak. Bredsa rörelsen ned mot golvet så nära golvet som du klarar av. När du inte klarar att breda mer tar du stöd av händerna och kommer upp i startposition igen.

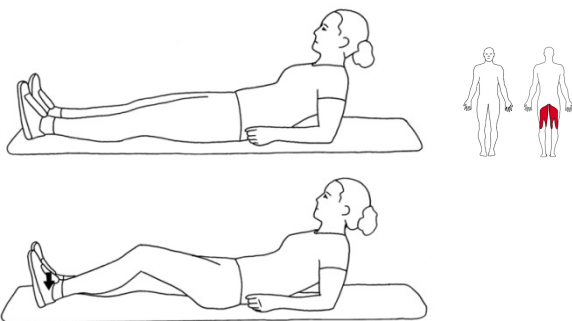
**Set: 3 , Repetitioner: 15**



### 2. Draken

Stå upprest med en höftbredds avstånd mellan fötterna. Håll en viktskiva med raka armar framför kroppen. Bli stående på ett ben med lätt böj i knät medan du tippar överkroppen framåt. Motsatt ben ska vara rakt och en förlängning av överkroppen. Returnera till utgångsposition på repetera.

**Set: 3 , Repetitioner: 15**



### 3. Halvliggande statisk hamstringskontraktion

Lägg dig på rygg och kom upp på armbågarna och lyft i bröstet. Böj 10-20° i knät på det ena benet och tryck ner hälen mot underlaget. Håll detta i 30 sekunder, slappna av och upprepa.

**Set: 3 , Varaktighet: 30 sek**

