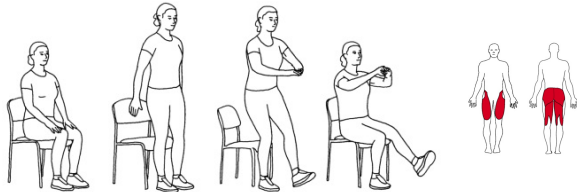


Välj en av övningarna och utför dagligen. Variera övningarna från dag till dag. Vill du göra övning nummer 1 varje dag så är det ok.

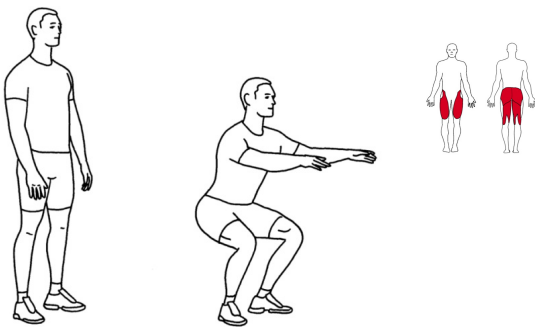
Detta är ett ypperligt program att komma igång med. Kontakta en terapeut i närheten av dig för att stegra rehaben utefter dina mål.



1. Sätta sig ner med ett ben (excentriskt)

Sätt dig på kanten av en stol och vila armarna på låret. Böj fram överkroppen och res dig upp på båda ben. Lyft upp det ena benet och sänk dig ner i stolen med det andra. Bromsa rörelsen på väg ner, så att du inte kraschar ner i stolen. Res dig upp igen och upprepa.

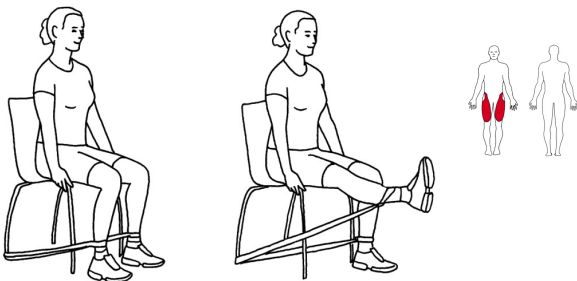
Set: 3 , Repetitioner: 15



2. Statisk knäböj, på ett ben om möjligt.

Stå med höftbrett avstånd mellan benen. Böj ner till ca. 90° i knäna. För samtidigt armarna framåt, håll positionen statiskt i 10 sekunder i slutpositionen. Sträck dig långsamt ut till stående igen samtidigt som du för armarna in till kroppen igen.

Set: 3 , Varaktighet: 30 sek



3. Sittande knästräck m/band

Fäst bandet i motsatt ben via ett bakre stolsben, fatta tag i stolsitsen för stöd. Med bandet fäst kring vristen sträcks knät helt ut. För det sakta tillbaka till utgångsställningen och upprepa.

Set: 3 , Repetitioner: 15

