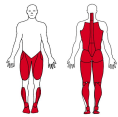
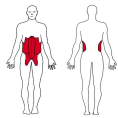
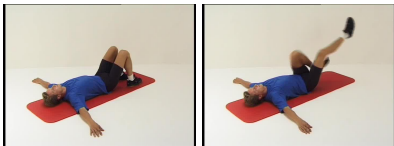


Kan tränas dagligen, vid lindriga besvär som: stelhet, svaghet, instabilitet samt smärta (in- eller utsida av knäleden)



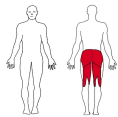
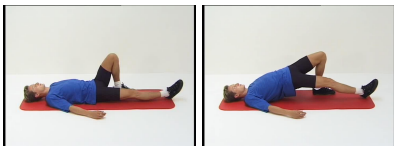
1. Stående utfall med enkelt benlyft bakåt

Set: 3 , Reps: 10-20/ben



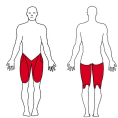
2. Ryggligg bencyklning sida till sida

Set: 3 , Reps: 10-20/sida



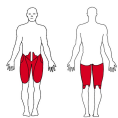
3. Ryggliggande bäckenlyft med ett böjt knä

Set: 3 , Reps: 10-20/ben



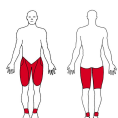
4. Ryggliggande autogen töjning av knäflexorer

Set: 3 , Reps: 20 sekunder/sida



5. Sidliggande töjning av knästräckare med undre benet långt fram samt anspänning före

Set: 3 , Reps: 20 sekunder/sida



6. Egentraktion knä-och fotled

Ingen filmfil

Set: 3 , Reps: eller vid behov

