



TRÄNA ÖVNINGARNA 1-4 I CIRKEL

DVS I 3 VARV EN OMGÅNG PER ÖVNING PER VARV

TRÄNA UNDER SMÄRTGRÄNSEN

FORTSÄTT LIKADANT MED DE STÅENDE ÖVNINGARN DVS 3 VARV

MED ÖVNINGARNA NR 5-

BILD 9 10 ÄR VÄGLEDNING FÖR GÅNGEN

OBS! TVEKA INTE ATT FRÅGA DIN SJUKGYMNAST/FYSIOTERAPEUT OM DU HAR PROBLEM !!

FILMLÄNK LÄNGST NER TILL HÖGER

QRreader kod längst ner till vänster(skriv ut först och scanna in sedan till Din telefon)

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 Ryggligga			1 X 20 REPS/ set	Ligg på rygg med bena raka och armarna längs sidorna. Böj i knä och höft
2 Säte och			1 x 20 SEKUNDE	Ligg på rygg, Pressa ner svanken. Lyft det ena benet och ta
3 Diagonalp			1 x 20 PER DIAGONAL/	Ligg på rygg med böjda knän och armarna längs kroppens sidor.Pressa
4 Kontraktio			1 X 20 REPS/ set	Ligg på rygg med raka ben och armarna längs sidan. Spänn rumpa,
5 Semitand			1 X 30 SEKUNDE	Hitta sträckningen(extensionen) i höft- och knä,utan att
6 Semitand			1 x 30 SEKUNDE	Stå med fötterna tätt intill varandra, det bakersta benet ska stå lite längre
7 Tåhäv			1 X 30 REPS/ set	Stå med ungefär höftbrett avstånd mellan fötterna. Lyft hälarna och pressa
8 Knäböj			1 X 20 REPS/ set	Stå mot en vägg. Stöd händerna där. OBS! Gör ytterst små
9 Tre-				Sätt båda kryckorna en steglängd framför dig och fördela din vikt över
10 Tre-				Sätt båda kryckorna ca en steglängd fram och fördela vikten på båda



[Se video av dina övningar](#)