



TRÄNA ÖVNINGARNA 1-4 I CIRKEL

DVS I 3 VARV EN OMGÅNG PER ÖVNING PER VARV

TRÄNA UNDER SMÄRTGRÄNSEN

FORTSÄTT LIKADANT MED ÖVNINGARNA 5 - 8 DVS 3 VARV

SEDAN MED ÖVNINGARNA 9 - 10

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 Gångträni			5 X 10 METER/RIK	Framåt Baklänges Sidlänges höger samt
2 Pressa			1 X 10 REPS/HAN	Stå med ansiktet mot väggen. Knyt näven lätt och placera den i väggen
3 Sidledes			1 X 20 REPS/PER	Stå bredbent. Luta dig åt ena sidan och lägg över vikten på det ena benet
4 Stående			1 X 20 REPS/BEN	Stå med det ena benet lite framför det andra. Förflytta tyngden från ben
5 Stående			1 X 20 REPS/BEN	Stå med en matta under ena foten (glatta sidan vänd nedåt). För benet ut
6 Viktöverfö			1 X 20 REPS/BEN	Ställ det aktiva benet på en bänk, trappsteg eller liknande. Luta dig framåt
7 Knäböj			1 X 20/REPS	Träna med en stolshöjd som passar Dig, just nu. Placera stolen bakom dig.
8 Resa sig			1 X 20/REPS	Sitt på en stol som passar Dig i höjd just nu för denna träningsform
9 Ryggligga			1 X 20/REPS/O	Ligg på rygg med raka ben, på en matta. Minimer friktionen
10 Bäckenlyft			1 X 20 REPS/ set	Ligg på rygg med böjda knän. Spänn rumpan samtidigt som du lyfter

