


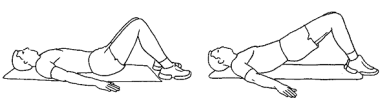




Egentrening liggende

Gjør øvelsene minimum 4 ganger daglig

Øvelse	Illustrasjon	Øvelsesdata	Kommentar
1 Ankel- øvelser		3 set x 20 rep	Du kan sitte eller ligge. Bøy og strekk maksimalt i ankelen. Kjønn at du strammer muskulaturen på baksiden og forsiden av leggen.
2 Knestrekk		3 set x 10 rep	Ligg på ryggen med en pute/pølle under det opererte kneet. Strekk ut i kneet på det opererte benet. Stram muskulaturen på forsiden av låret og press kneet ned i pøllen/puten.
3 Stramme setet		3 set x 10 rep	Ligg på ryggen med strake ben og armene ned langs siden. Stram opp i setet, både på den friske og den opererte siden.
4 Liggende seteløft		3 set x 10 rep	Ligg på ryggen med bøyde knær. Knip setet sammen og løft setet og nedre del av ryggen fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende.
5 Liggende hæl - opptrekk		3 set x 10 rep	Ligg på ryggen med bena strake og armene ned langs siden. Bøy i det opererte benet og trekk hælen opp mot baken. Sørg for at hælen berører underlaget hele tiden.
6 Liggende armløft		3 set x 5 rep	Ligg på ryggen med bøyde knær og fotsålen i underlaget. Hold strake armer og før dem over hodet. Pust godt inn når armene går opp. Før armene ned langs siden igjen og pust godt ut.

