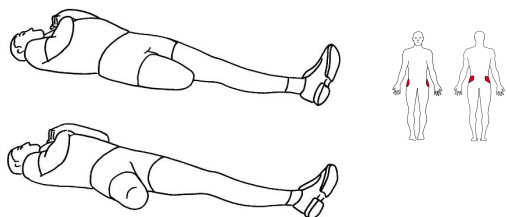


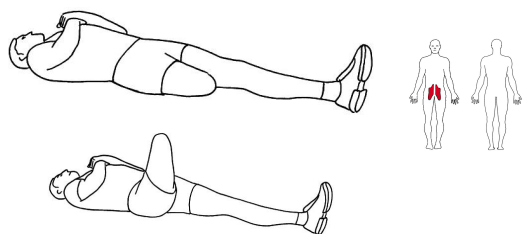
Start med øvelser i rygg- og sideliggende. Progredier til øvelser i mageliggende, sittende og i stående.



1. Ryggliggende utoverføring hofte

Ligg på ryggen. La stumpen skli langs underlaget ut til siden og tilbake igjen. Ha fokus på at bevegelsen skjer i hofteleddet.

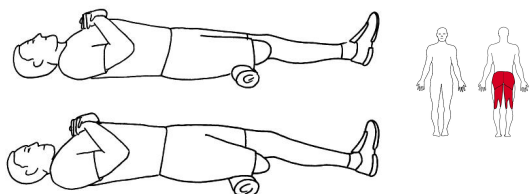
Reps: , **Sets:**



2. Ryggliggende hoftebøy 3

Ligg på ryggen. Aktivér den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Løft opp stumpen og senk rolig ned igjen.

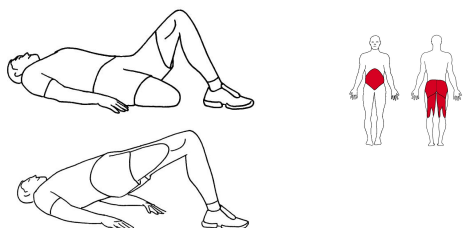
Reps: , **Sets:**



3. Seteløft m/ sammenrullet håndkle

Ligg på ryggen med et sammenrullet håndkle under stumpen. Aktivér den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Løft opp setet, hold en stund før setet senkes rolig ned igjen.

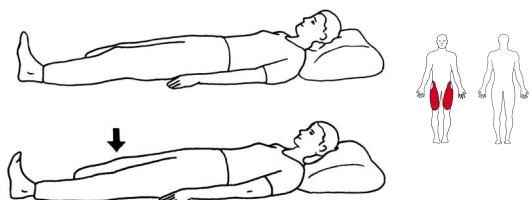
Reps: , **Sets:**



4. Seteløft

Ligg på ryggen med det ikke-amputerte benet bøyd. Vipp bekkenet bakover. Aktivér den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Løft bekkenet/setet opp til du ligger på skulderbladene. Hold stillingen litt før du senker rolig ned igjen. Ha fokus på å holde bekkenet rett under bevegelsen.

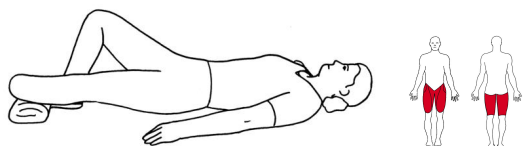
Reps: , **Sets:**



5. Ryggliggende kneekstensjon

Ligg på ryggen med strake bein. Aktivér den fremtre lårmuskelen og press knehasen ned mot underlaget. Hold spenningen noen sekunder før du slipper opp.

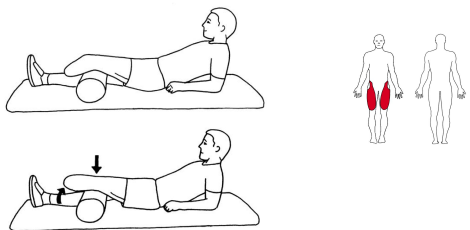
Sett: , **Reps:**



6. Ryggliggende passiv knestrek m/ legg på håndkle

Ligg på ryggen med et håndkle el. under leggen. Slapp av og la beinet senke seg ned mot en utstrakt knestilling.

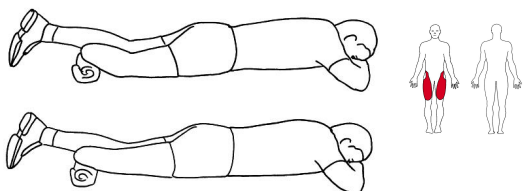
Sett: , **Varighet:**



7. Liggende knestrek over pølle

Ligg på ryggen med en pølle under kneet på det amputerte beinet. Strekk ut i kneleddet, hold posisjonen noen sekunder før du senker stumpen inn i en bøyd knestilling.

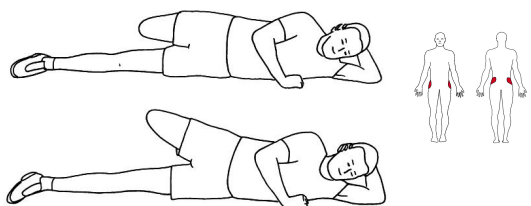
Sett: , **Reps:**



8. Mageliggende knestrek

Ligg på magen med et sammerullet håndkle under stumpen. Press lett mot håndkleet så kneet strekkes, hold en stund og slapp av.

Sett: , **Reps:**



9. Sideliggende løft av øverste ben

Ligg på ikke-amputert side og støtt hodet med en hånd. Løft det øverste benet opp og rolig ned. Sørg for at benet er i rett forlengelse av kroppen eller litt bakover og at all bevegelse skjer i hoften.

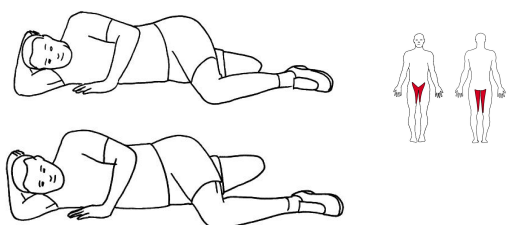
Sett: , **Reps:**



10. Sideliggende hoftestrek

Ligg i sideleie med stumpen opp. Før det øverste beinet bakover med så langt du kommer. Før beinet rolig tilbake til utgangsstilling.

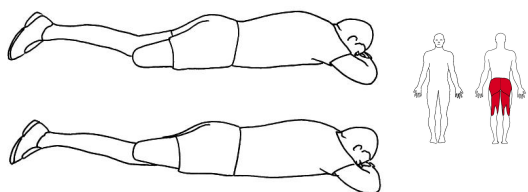
Sett: , **Reps:**



11. Sideliggende løft av underste ben

Ligg på amputert side og støtt hodet med en hånd. Kryss det øverste benet over det underste. Løft det underste benet opp mot taket og ned igjen.

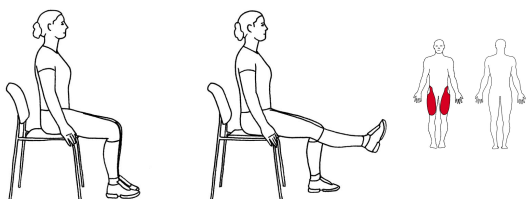
Reps: , **Sets:**



12. Mageliggende ettbens hoftestrekk

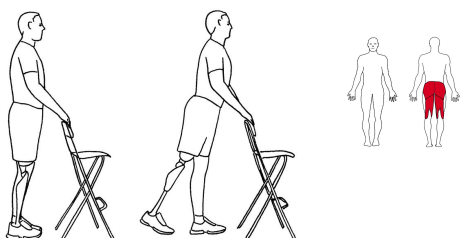
Ligg på magen. Løft opp stumpen mot taket og ned igjen. Kjenn etter at bevegelsen skjer i selve hoftelddet og at bekkenet ligger i gulvet under hele bevegelsen.

Reps: , **Sets:**



13. Sittende knestrekk

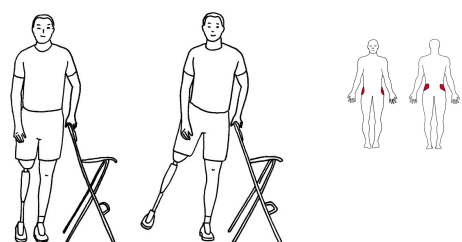
Sitt på en stol/benk. Strekk ut ett kne om gangen så mye som mulig inntil smertegrensen.



14. Stående hoftestrekk

Stå med støtte. Løft stumpen opp og bakover og ned igjen. Hold overkroppen strak og se rett frem under hele øvelsen.

Reps: , **Sets:**



15. Stående benhev ut

Støtt med støtte på siden. Løft stumpen ut til siden og rolig tilbake til utgangsstilling.

Reps: , **Sets:**



16. Reise seg fra seng til prekestol

Sitt på kanten av en seng med føttene i gulvet og en prekestol plassert foran deg i passende høyde. Ta tak i håndtakene på prekestolen og løft deg opp i stående stilling.

Sett: , **Reps:**