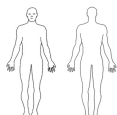
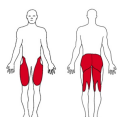
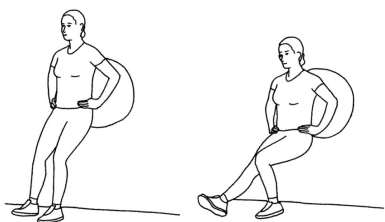


Øvelsesprogrammets hensikt er å styrke muskulatur og øke stabilitet i og rundt kne. Alle øvelsene kan justeres og tilpasses til ditt nivå. Det er forventet med økte smerter i forbindelse med trening. Ved behov kan smertelindring brukes i forkant av trening. 6-10 repetisjoner, 3-4 sett, hvis ikke annet er oppgitt, 2-3 x uken. Kontakt ekstern fysioterapeut for tilpasning av øvelsene.



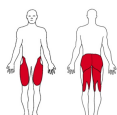
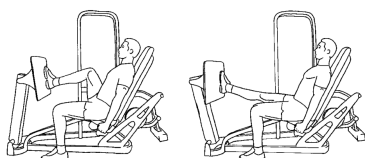
1. Oppvarming : sykkel, gange eller jogg

10 minutter oppvarming, du velger selv om du vil sykle, gå raskt eller jogge



2. Ettbensknebøy mot vegg m/ball i ryggen

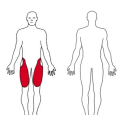
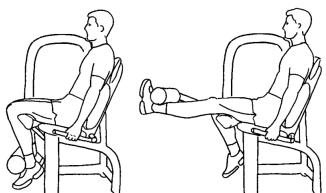
Stå inntil en vegg med en stor ball mellom korsryggen og veggen. Len deg mot ballen, løft den ene foten opp fra underlaget og finn balansen. Fra denne posisjonen senker du deg ned i en ettbensknebøy ved å bøye i hofte og kne. Press deg så opp igjen. Ryggen skal holdes i samme posisjon under hele øvelsen. Bytt bein.



3. Sittende ettbeins benpress i apparat

Plasser den ene foten på fotbrettet. Sørg for at vinklen i kneet er 90 grader. Press benet framover. Senk benet mot deg i et litt langsommere tempo. Gjenta øvelsen med motsatt ben.

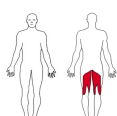
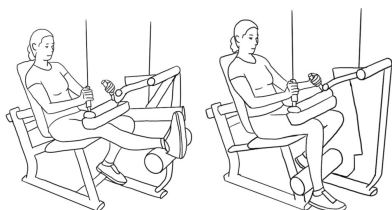
Dersom du ikke har tilgang på treningssenter, kan du gjøre øvelsen ryggliggende. Fest strikken under foten og hold med begge hender. Før beinet ut i strak stilling. Gjenta med motsatt bein.



4. Ettbens leg extension i apparat

Sørg for å ha god støtte i korsryggen. Sitt med bøyde knær og strekk det ene benet maksimalt ut. Senk rolig tilbake og gjenta med motsatt ben.

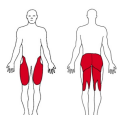
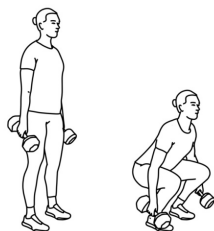
Dersom du ikke har tilgang på treningssenter, kan du gjøre øvelsen med strikk festet i ankel og stolbein.



5. Sittende ettbens leg curl / øvelse med strikk

Press ankelen mot puten, bøy maksimalt i kneet og vend rolig tilbake til startstillingen. Gjenta på motsatt side.

Dersom du ikke har tilgang på treningssenter, kan du gjøre denne øvelsen med en strikk, festet i ankel.



6. Knebøy med eller uten vekter

Start med strake ben i skulderbreddes avstand. Senk deg rolig ned, hvor dypt du går, må du selv tilpasse.

Ønsker du at øvelsen skal være tyngre, legger du til vekter i begge hender.

