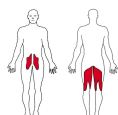
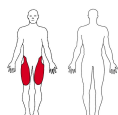


8-10 repetisjoner av hver øvelse, minst 1 gang daglig, dersom ikke annet er oppgitt
Øvelsene skal ikke gi økt hevelse eller smerte
Du kan gjerne avkjøle kneet med ispakning eller lignende etter trening



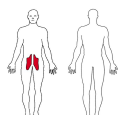
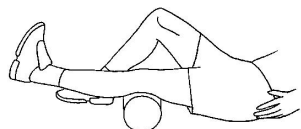
1. Ryggliggende bøy av kne

Bøy hoft og kne mens hælen følger underlaget. Bøy så langt opp som du kommer, og strekk ut igjen.
Gjennomføres i 1-2 minutter.



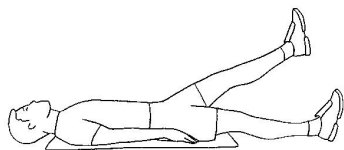
2. Kne strekk m/pølle

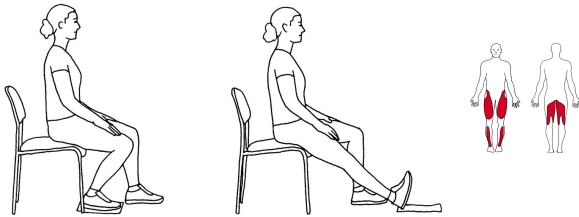
Legg en pølle, et sammenrullet håndkle eller lignende under kneet. La knehasen hvile på pøllen/ håndklerullen.
Løft hælen fra underlaget slik at kneet strekkes, senk rolig ned igjen.



3. Ryggliggende strake benløft

Bøy opp i ankelen, stram muskulatur på forsiden av låret og løft beinet strakt opp. Senk rolig og kontrollert.

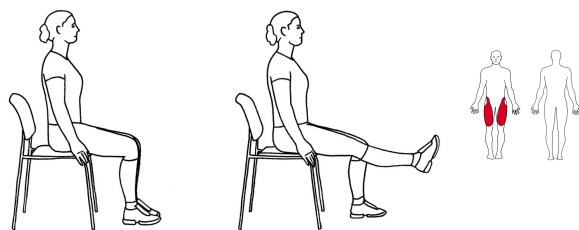




4. Sittende kne- og ankelbevegelse m/slide

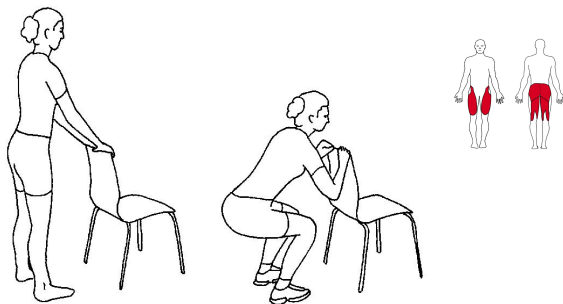
La hælen gli langs gulvet mens du rolig bøyer kneet inn under stolen.

Strekk så kneet helt ut og trekk samtidig tærne og bøy ankelen opp mot leggen. Vend tilbake til utgangsstilling og gjenta.



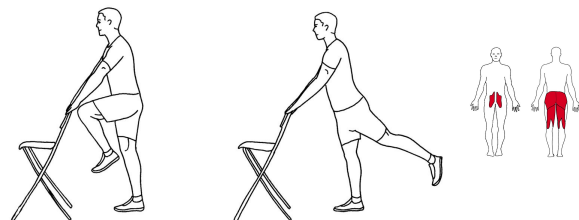
5. Sittende knestrekk

Sitt på en stol/benk. Strekk ut kneet, hold sluttposisjonen i 3-5 sekunder og senk rolig ned igjen.



6. Knebøy m/støtte

Støtt deg med begge hendene på en stolrygg. Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Hold ryggen rett, blikket frem og gjør en knebøy



7. Stående knestrekk

Stå rett og støtt hendene på en stolrygg. Plasser tærne på det aktuelle beinet et lite steg bak det andre. Strekk og bøy i kneleddet mens tærne forblir i gulvet.

