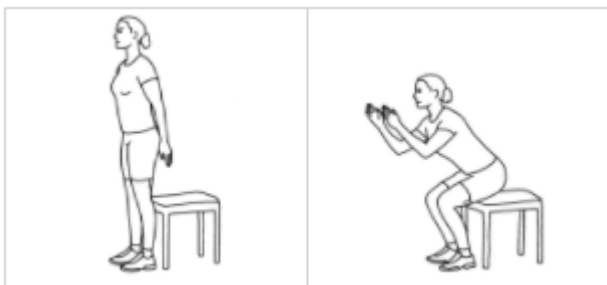


Knä- och höftartros

Knät ska peka åt samma håll som tårna under alla moment!

Ett riktvärde är att övningarna kan upprepas ungefär 15 gånger, dock inte enbensstående. Om det skulle göra ont under tiden du tränar är det inte farligt så länge du upplever smärtan som acceptabel. Om det skulle göra alltför ont bör du välja en lägre nivå på övningen och/eller träna med färre upprepningar. En eventuell ökning av smärtan i samband med träningen ska ha klingat av efter 24 timmar.

Knäböj

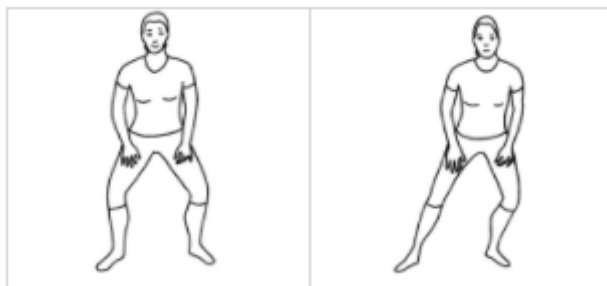


Placera stolen bakom dig. Stå med rak rygg och med fötterna axelbrett isär. Lyft armarna framför bröstet. Böj i höfterna och knäna och sänk dig ner till sätet så att du nästan berör kanten på stolen. Tryck ifrån och kom upp igen. Håll ryggen rak och blicken rakt fram.

- Gör övningen enklare genom att ta hjälp av händerna.
- Gör övningen svårare genom att utföra på ett ben.

Oavsett utförande ska övningen kunna utföras med kvalitet.

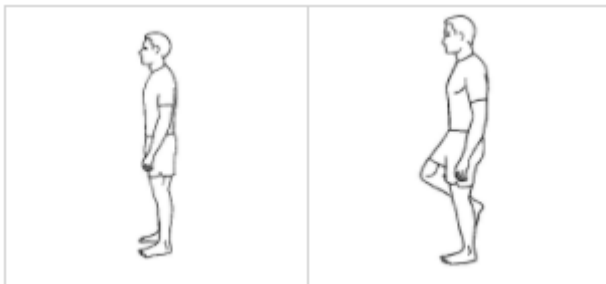
Tyngdöverföring



Stå med axelbredds avstånd och böj lätt i knä och höftled. Flytta tyngden från sida till sida utan att sträcka helt i knäna.

- Övningen kan göras svårare genom att lyfta ena foten.

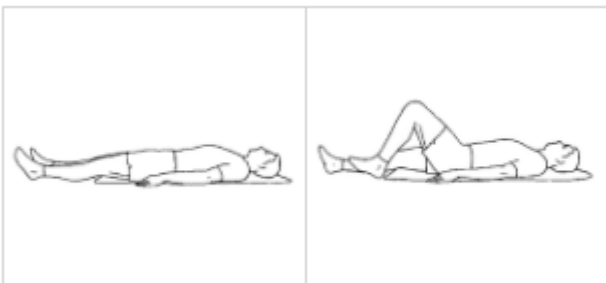
Enbensstående



Stå på ett ben med lätt böjt knä och rak rygg. Försök att stå på detta sätt tills du blir trött i benet.

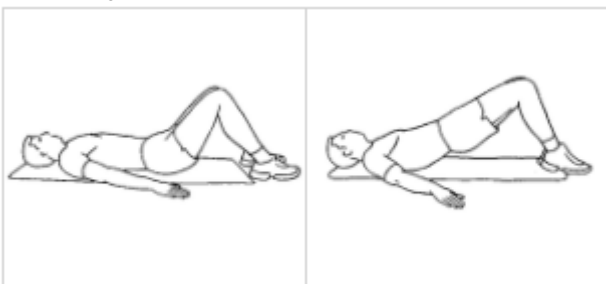
- Övningen kan göras svårare genom att du vrider huvudet från sida till sida eller sluter ögonen.

Ryggliggande böjning knä och höft



Ligg på rygg med armarna längs sidan och raka ben. Böj det ena knät, spänn lårmuskulaturen och dra upp hälen mot rumpan. Se till att hälen hela tiden håller kontakt med golvet.

Bäckenlyft



Ligg på rygg med böjda knän. Spänn rumpan samtidigt som du lyfter bäckenet och den nedre delen av ryggen från underlaget.

Promenad är en väldigt bra träningsform. Promenera helst dagligen och anpassa gångsträckan utifrån din förmåga. Undvik stillasittande längre än 20 minuter åt gången.