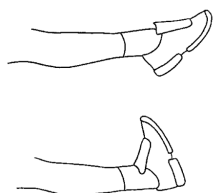
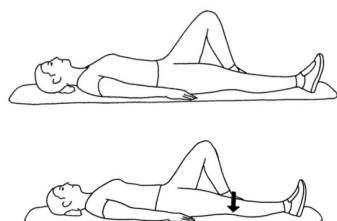


Alla liggande övningar utförs i sängen. Träna minst 2 gånger per dag, 5-10 repetitioner. När du går uppför en trappa går du med det starkaste benet först, nerför går du med det svagaste benet först.



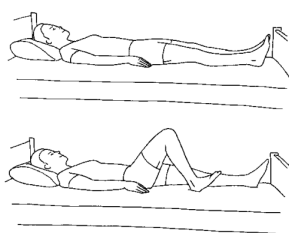
1. Fottramp

Trampa kraftiga tag med fötterna. Gör övningen varje vaken timme tills du är uppe och går självständigt.



2. Ryggliggande knästräck

Ligg på rygg med raka ben. Pressa ner knävecket i madrassen så att du spänner lårets framsida, håll kvar några sekunder. Slappna av.



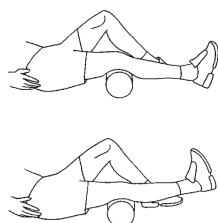
3. Ryggliggande släpncykling

Ligg på rygg med raka ben. Släpa hälen längs underlaget mot rumpan genom att böja i knät. Sträck ut benet.



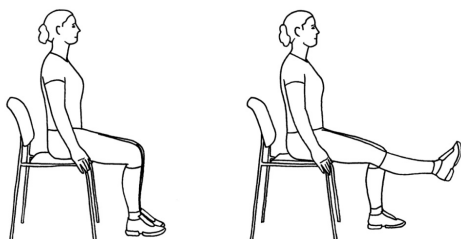
4. Spänn rumpan

Ligg på rygg med raka ben och armarna längs sidan. Spänn rumpan, håll kvar en stund, slappna av.



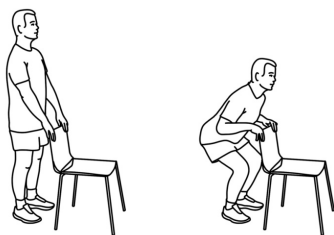
5. Knästräck med kudde

Lägg en kudde eller ihoprullad handduk i knävecket. Vinkla upp foten, pressa knävecket mot kudden och sträck i knät så att foten lyfts från underlaget. Håll kvar några sekunder, sänk långsamt.



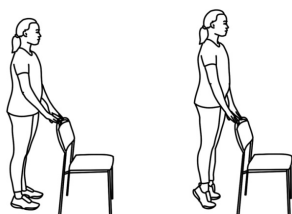
6. Sittande knästräck

Sitt med rak rygg. Vinkla upp foten och sträck ut knät genom att lyfta underbenet, sänk långsamt.



7. Knäböj med stöd

Håll dig i något stadigt. Böj i knäna och sträck sedan upp igen. Håll ryggen rak och blicken riktad framåt.



8. Stående tåhävning med stöd

Håll dig i något stadigt. Gå upp på tå, sänk långsamt.