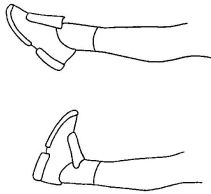


Alla liggande övningar utförs i sängen. Träna minst 2 gånger per dag, 5-10 repetitioner. När du går uppför en trappa går du med det starkaste benet först, nerför går du med det svagaste benet först.



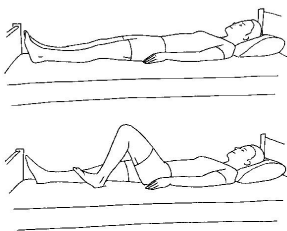
### 1. Fottramp

Trampa med fötterna. Utför 15-20 repetitioner varje vaken timme.



### 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.



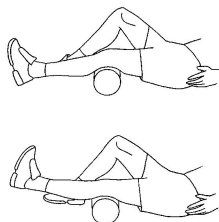
### 3. Släpcykling

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



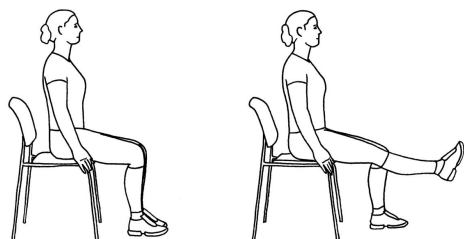
### 4. Spänn rumpan

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



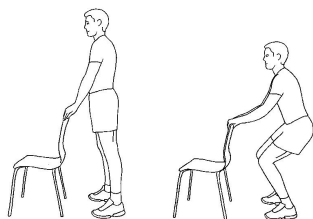
### 5. Knästräck med kudde

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



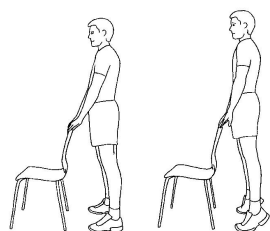
### 6. Sittande knästräck

Sitt med rak rygg. Vinkla upp foten och sträck i knäleden, sänk långsamt.



### 7. Knäböj med stöd

Stå med höftbredd mellan fötterna. Böj i knäna med hela foten i golvet, sträck långsamt upp.



### 8. Tåhäv med stöd

Stå med stöd av t.ex. en stol eller gånghjälpmedel. Gå upp på tå, sänk långsamt.