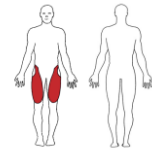




1. Sittande statisk knästräck m/band (kan göras utan band eller i maskin beroende på vad som fungerar utifrån smärta)

Fäst bandet i motsatt ben via ett bakre stolsben, fatta tag i stolsitsen för stöd. Med bandet fäst kring vristen sträcks knät helt ut håll i 30-60 sekunder och upprepa 5 ggr.

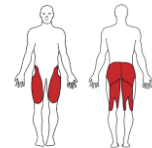
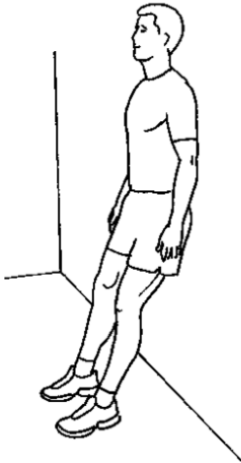
Repetitioner: 5 , Varaktighet: 30 sek



2. Knäböj mot vägg

Stå med ryggen mot en vägg och placera benen en bit framför den. Gå ned i sittställning och håll denna position i 30-60 sekunder

Repetitioner: 5 , Varaktighet: 30 sek



Tid och repetitioner anpassas utifrån smärta, ska ej leda till ökad smärta dagen efter.
Alternativ till knäböj mot vägg är spanish squat, googla för bild av detta.