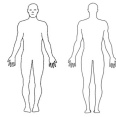


Under varje övning står antal repetitioner och hur ofta du gör dom dagligen.

Smärtan får styra hur mycket du gör, om det smärtar mer än en 5a får du minska antalet ggr per dag eller antalet repetitioner.

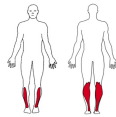
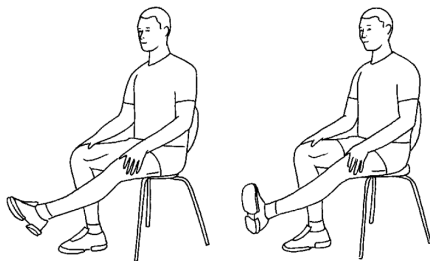


1. Cykel

Välj ett program och starta cykeln, eller tryck bara quick-start. För att ändra motståndet trycker du plus eller minus, och för att avsluta trycker du stopp.

20-30 min/dag

Set: , **Intensitet: Lätt**

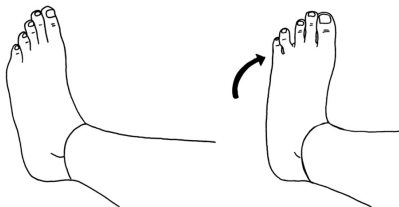


2. Fotcirklar

Sitt på en stol. Sträck ut det ena benet och gör cirklar med foten.

Gör övningen 3 ggr/dagligen

Set: 2 , Repetitioner: 15

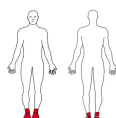
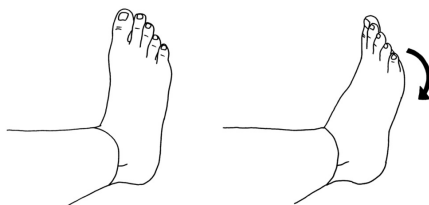


3. Inversion i vrist

Sitt eller ligg med foten utanför bänken. Dra insidan av foten inåt. Slappna av och upprepa.

Gör övningen 3 ggr/dagligen

Set: 2 , Repetitioner: 15



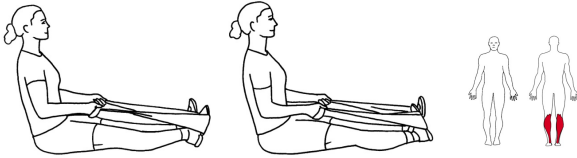
4. Eversion i vrist

Sitt eller ligg med foten utanför bänken. Dra utsidan av foten upp mot sidan. Slappna av och upprepa.

Gör övningen 3 ggr/dagligen

Set: 2 , Repetitioner: 15



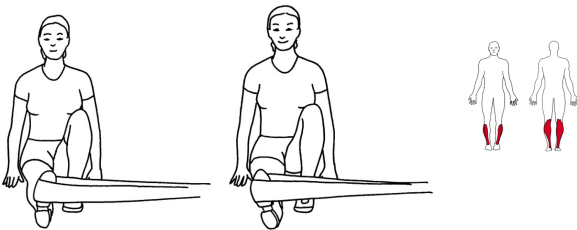


5. Sittande vriststräckning med band

Sitt med raka ben. Håll i bandet med bägge händerna. Med bandet fäst runt foten sträcks vristen ut i en kontrollerad rörelse. Gå sakta tillbaka till utgångsställningen och upprepa.

1 ggr/dagligen

Set: 2 , Repetitioner: 15

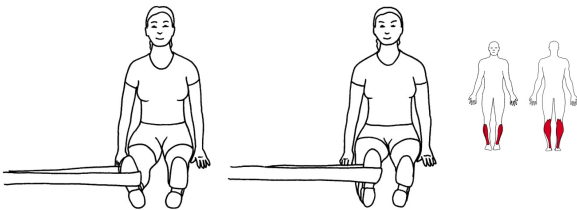


6. Sittande eversion av vrist med band

Fäst bandet i höjd med vristen och sitt med raka ben på en matta med den aktiva sidan bortvänd från fästpunkten. Dra upp motsatt ben för ett ge plats åt bandet. Med bandet fäst runt foten på utsidan, vrids vristen utåt i en kontrollerad rörelse. Återgå sakta till utgångsställningen och upprepa.

1 ggr/dagligen

Set: 2 , Repetitioner: 15

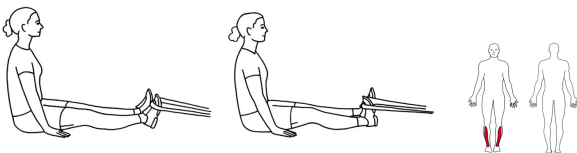


7. Sittande inversion av vrist med band

Sätt fast bandet i höjd med vristen och sitt med raka ben på en matta med den aktiva sidan vänd mot fästpunkten. Med bandet fäst runt foten på insidan vrids vristen inåt i en kontrollerad rörelse. Återgå sakta till utgångsställningen och upprepa.

1 ggr/dagligen

Set: 2 , Repetitioner: 15



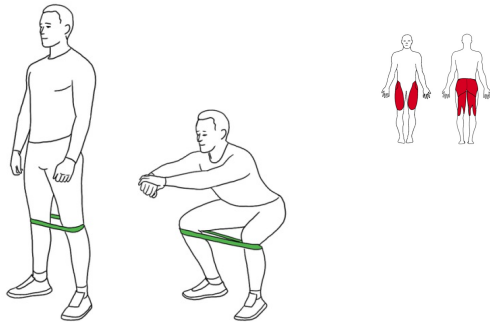
8. Sittande vristböjning med band

Fäst bandet i höjd med vristen och sitt med raka ben på en matta med ansiktet vänt mot fästpunkten. Med bandet fäst över vristen böjs denna emot dig i en kontrollerad rörelse. För långsamt tillbaka och upprepa.

1 ggr/dagligen

Set: 2 , Repetitioner: 15



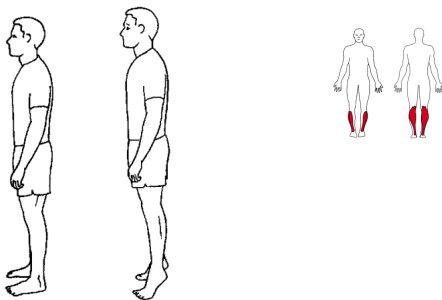


9. Knäböj m/miniband

Ställ dig med höftbrett avstånd mellan benen och ett gummiband runt båda knäna. Böj dig ner tills du har ca 90° i höfter och knän. Håll knäna över tårna. Ha en spänning i gummibandet hela tiden så att du motverkar att knäna faller in mot mitten. Tryck dig kontrollerat upp till utgångsställning.

1 ggr/dagligen

Set: 2 , Repetitioner: 12



10. Tåhäv 1

Stå med ungefär höftbrett avstånd mellan fötterna. Lyft hälarna och pressa upp dig till tåstående. Sänk dig ner igen och upprepa. Övningen kan göras med eller utan stöd.

1 ggr/dagligen

Set: 2 , Repetitioner: 12

