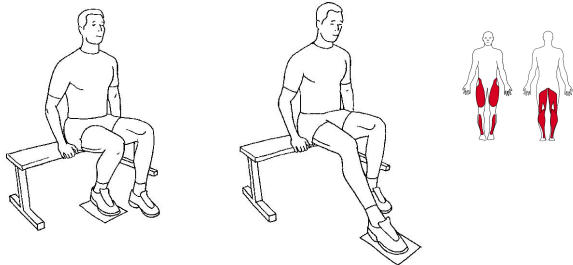


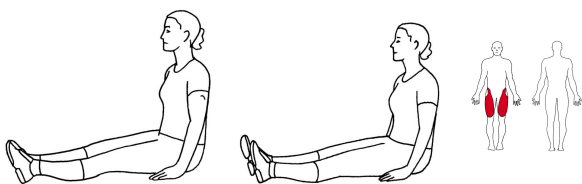
Øvelser som kan gjøres etter en korsbåndoperasjon for å bedre kontakt med musklatur og øke bevegeligheten.



### 1. Slides: Knebøy i sittende.

Sitt med en klut under den ene foten. Før foten fram og tilbake langs gulvet. Få så mye bøy i kneet som mulig.

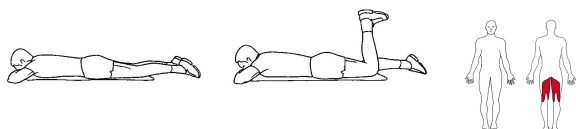
**Sett: 2 , Reps: 15**



### 2. Stramme lårmuskel sittende

Sitt med strake bein langs underlaget. Strekk ut i kneleddet ved å stramme muskulaturen på fremsiden av låret. Hold noen sekunder og slipp rolig opp.

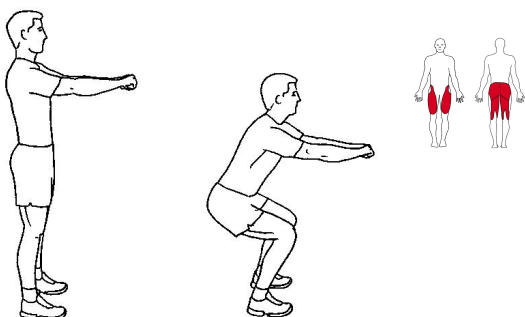
**Sett: 2 , Reps: 15**



### 3. Mageliggende ettbens knebøy

Ligg på magen med strake ben og la hodet hvile på underarmene. Spenn opp i muskulaturen på baksiden av det ene låret, bøy i kneet og før hælen mot setet. Hold hofta rett og ankelen bøyd.

**Sett: 2 , Reps: 15**



### 4. Knebøy 1

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Pass også på at hælene er i kontakt med gulvet.

**Sett: 2 , Reps: 15**

