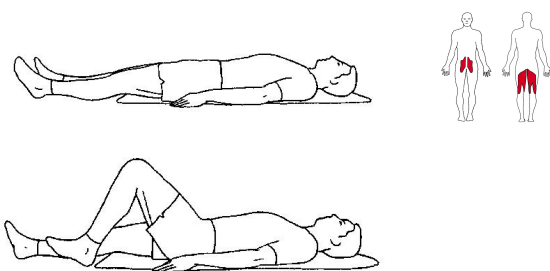


### 1. Ryggliggende knestrek i seng

Ligg på ryggen med treningsbenet strakt og det andre benet bøyd. Strekk ut i kneet ved å stramme muskulaturen på forside lår. Hold noen sekunder og slipp rolig opp.

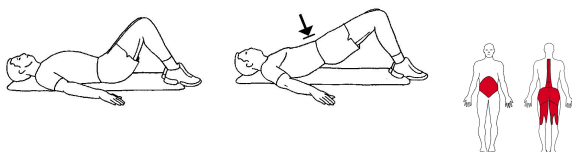
**Reps: 10**



### 2. Ryggliggende hæløpptrekk

Ligg på ryggen med armene ned langs siden og strake ben. Bøy i det ene kneet, stram opp i lårmuskulaturen og trekk hælen opp mot baken. Sørg for at hælen berører gulvet hele tiden.

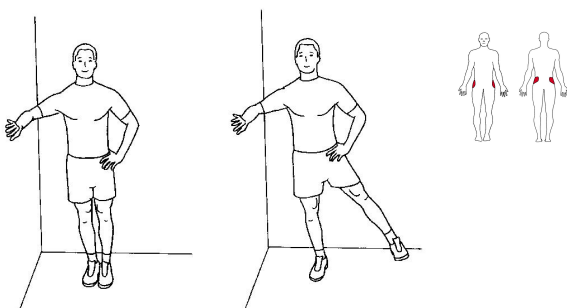
**Reps: 10**



### 3. Seteløft

Ligg på ryggen med bøyde knær. Løft setet opp fra underlaget. Senk og løft langsomt opp og ned.

**Reps: 10**

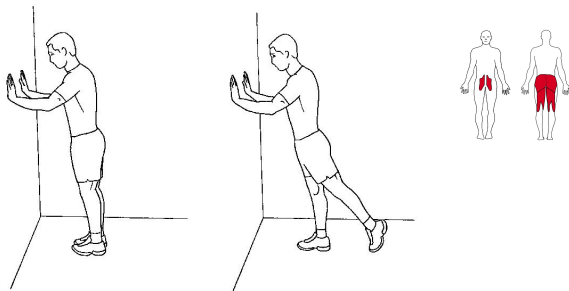


### 4. Stående hofteabduksjon m/støtte

Stå med siden mot en vegg. Før benet ut til siden og tilbake. Forsøk å holde overkroppen rett.

**Reps: 10**

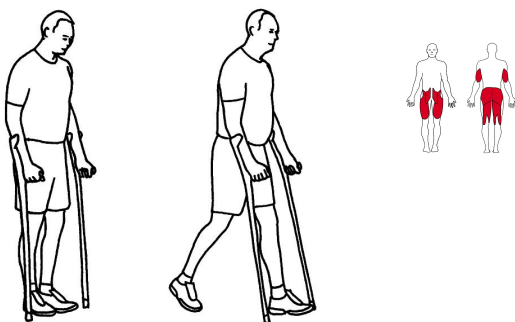




### 5. Stående hoftestrekk med støtte

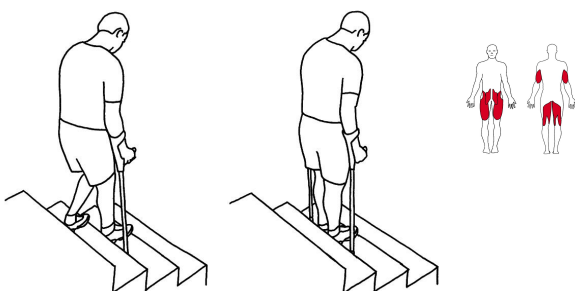
Stå med armene opp mot en vegg. Strekk i den ene hoften og før benet fram og tilbake i en pendellignende bevegelse. Hold kneet og overkroppen rett.

**Reps: 10**



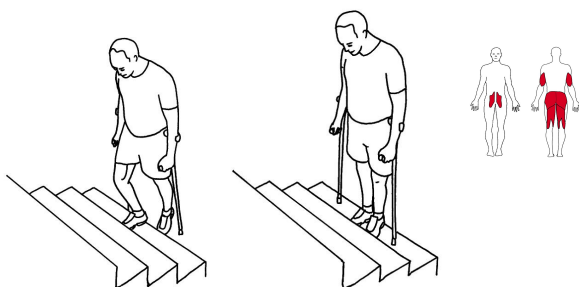
### 6. Trepunkts krykkegange 2

Sett begge krykkene en skrittlengde foran deg og fordel vekten over i krykkene. Sett det vonde benet mellom krykkene og før friskt ben gjennom.



### 7. Trappegang ned m/krykker

Gå til kanten av trinnet. Sett krykkene ned på neste trinn. Det skadde benet følger krykkene ned først, deretter det friske. Legg vekten i krykkene for å avlaste.



### 8. Trappegang opp m/krykker

Gå helt inntil trappetrinnet. Sett det friske benet opp på neste trappetrinn. Legg vekten frem på det friske benet og skyv i fra slik at du løfter det skadde benet opp på det neste trinnet, krykkene følger det skadde benet.

