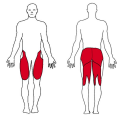
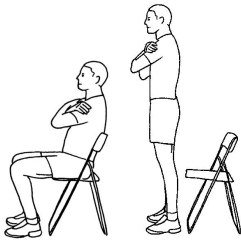


För att motverka artros i knä och höft är styrka och ökad neuro-muskulär kontroll a och o. Viktigt att fokusera på kvaliteten i varje utförd övning. Träna långsamt och med fokus på rörelsekvalitet .



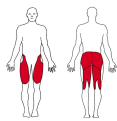
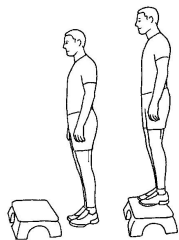
1. Sätta och resa sig på stol/pall

Sitt på en stol med armarna i kors framför bröstet. Förflytta överkroppen framåt och res dig upp till stående och sätt dig igen.

Viktigt att du orkar utföra hela övningen utan att "kasta dig upp" eller "dunsa ned". Då måste du ha en högre stol eller pall att sitta på.

Din knäskål skall vara i linje mitt över din fotrygg. Ditt mål är att hålla denna linje genom hela rörelsemomentet. Övningen utförs långsamt.

Set: 1-2 , Reps: 10-15



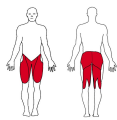
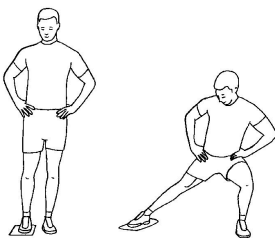
2. Step upp på steg

Gå upp och ned på ett trappsteg eller stepbräda.

Viktigt att du orkar utföra hela övningen utan att "kasta dig upp" eller "dunsa ned". Annars måste du ha ett lägre trappsteg eller pall att gå upp på.

Din knäskål skall vara i linje mitt över din fotrygg. Ditt mål är att hålla denna linje genom hela rörelsemomentet. Övningen utförs långsamt.

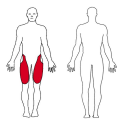
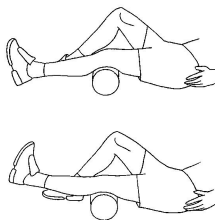
Set: 1-2 , Reps: 10-15



3. Glida med foten

Stå med en höftbredds avstånd mellan fötterna. Se till att knä och tår pekar rakt fram. Ta en tygbit eller en ullsocka under ena foten så att den glider bra på golvet. Låt benet glida rakt ut till sidan samtidigt som du böjer det motsatta knät. Känn efter så du spänner insidan av låret när du drar benet tillbaka mot mitten igen samtidigt som du sträcker motsatt ben uppåt.

Set: 1-2 , Reps: 10-15/sida



4. Knästräck med rulle under knät

Lägg en dyna, en ihoprullad handduk eller liknande under knät. Låt knäveckan vila på dynan. Sträck muskulaturen på framsidan av låret så att foten lyfts från golvet och knät sträcks så mycket som möjligt i ca 10 sek. Sänk långsamt ner igen och upprepa övningen.

Set: 1-2 , Reps: 10-15/sida , Varaktighet: 10 sek