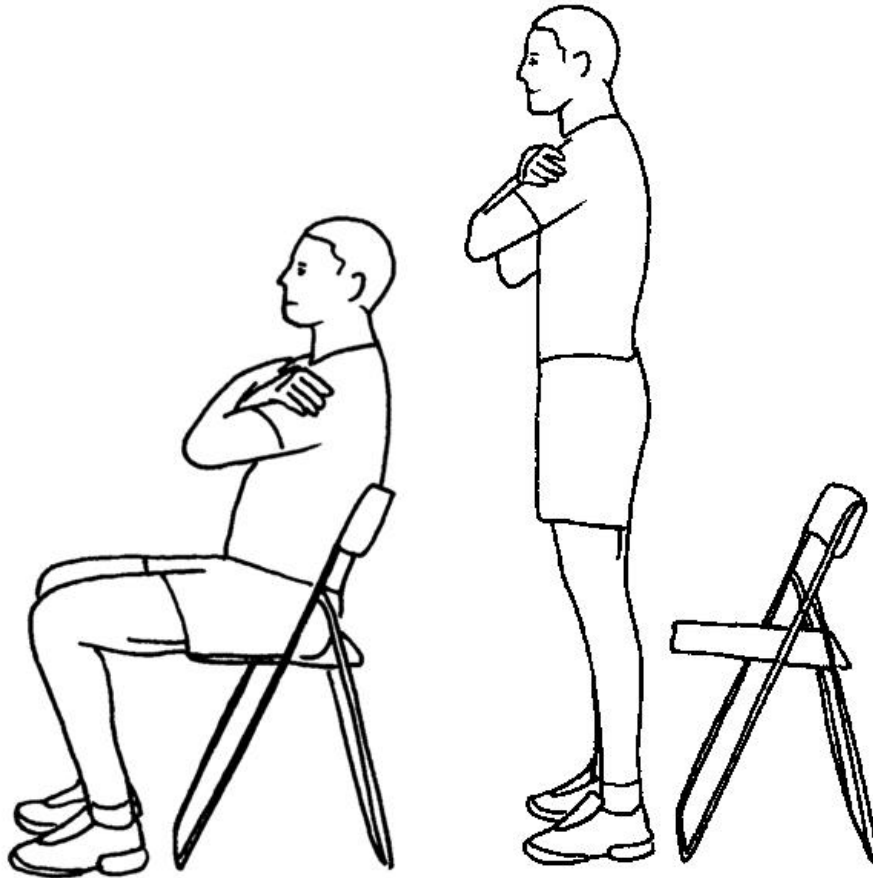


Funktion och styrka ben. Standardövning vid höft och knä artros.



## 1. Sätta och resa sig 2

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

Du skall klara hela rörelsen utan att behöva ta sats  
(kasta dig) upp från stolen och inte heller dunska ner  
tillbaka på sitsen.

Om övningen inte kan göras med kontroll betyder det att  
du måste höja sitsen tex genom att lägga en bok på stolen.

**Set: 2-3 , Reps: 10-15**

