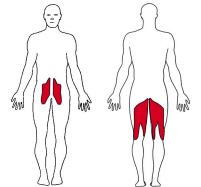
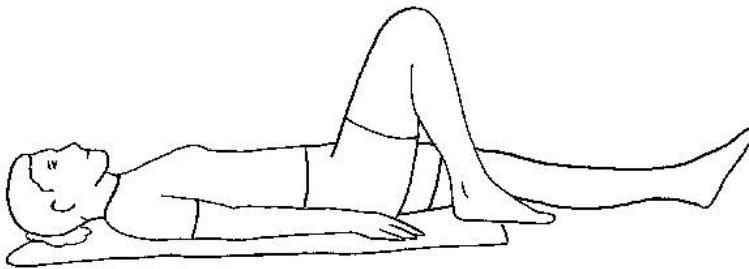
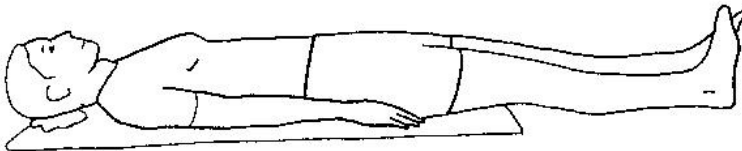


Øvelserne udføres 2 gange dagligt og laves hver dag. Ved behov for yderlige hjælp kontakt Fysio-shop.dk på 42 72 10 92 for bestilling af E-konsultation.

1. Rygliggende hælptræk

Lig på ryggen med benene strakte og armene ned langs siden. Bøj i knæ og hofte og træk hælen langs gulvet og op mod ballen.

Reps: 15-30



2. Knæstræk med pølle

Læg en pølle, et sammenrullet håndklæde eller lignende under knæet. Lad knæhasen hvile på pøllen. Stram muskulaturen på forsiden af låret, således at foden løftes fra underlaget og knæet strækkes maksimalt, hold stillingen i 10 sek. Sænk langsomt ned igen og gentag øvelsen.

Sæt: 3 , Reps: 10

