

## TRÄNINGSPROGRAM FÖR LÅRMUSKEL

Uppgjord av: Kir pkl

Datum: 18.3.2016

Godkänd av:

Datum:

Reviderad av:  
enhetens namn  
Datum:  
7.4.2020

Ligg på rygg med benen raka.

Böj vristerna och tryck knäna ordentligt ner emot underlaget. Håll 15 sek. - slappna av.



Upprepa 30 ggr. Gör övningen x 3 per dag.

© PhysioTools Ltd

Ligg på rygg med ena benet rakt (benet du tränar) och det andra böjt. (Du kan variera rörelsen med att antingen låta tårna peka uppåt, inåt eller utåt).

Böj vristen, sträck knäet och lyft benet 20 cm från underlaget. Håll ca 15 sek. - slappna långsamt av.



Upprepa 30 ggr. Gör övningen x 3 per dag.

© PhysioTools Ltd

Ligg på rygg. Sätt en kudde under ena knäet (benet du tränar) och böj andra benet.

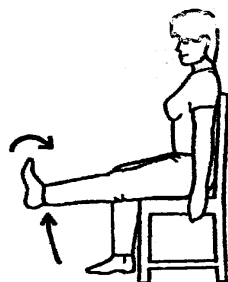
Böj vristen, spänn framsidan av lårmuskeln och sträck knäet. (Håll knäet på kudden). Håll ca. 15 sek. - slappna långsamt av. Rörelsen blir svårare om du sätter en 1-2 kg:s vikt runt vristen.



Upprepa 30 ggr. Gör övningen x 3 per dag

Sitt på en stol.

Böj vristen, spänn framsidan av lårmuskeln och sträck knäet. Håll ca. 5 sek. - slappna långsamt av.



Upprepa 30 ggr. Gör övningen x 3 per dag.

Hänvisning/Tilläggsuppgifter:  
[www.terveysportti.fi](http://www.terveysportti.fi)