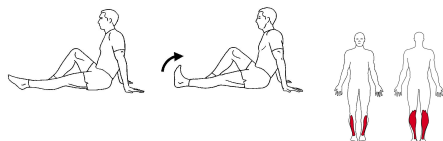


Rehabiliteringsprotokoll/Øvelsesbank. Velg ut ca. 4 øvelser som kan passe til din rehab fase.



### 1. Sittende ankelstrekk og -bøy

Sitt med støtte mot en vegg eller støtt deg på armene. Bøy og strekk i ankelen(e). Sørg for at du strekker vristen helt ut når du strekker i ankelleddet.

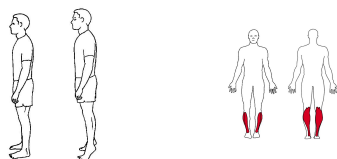
**Sett: 3 , Repetisjoner: 30**



### 2. Stramme lårmuskel sittende

Sitt med strake bein langs underlaget. Strekk ut i kneeleddet ved å stramme muskulaturen på fremsiden av låret. Hold noen sekunder og slipp rolig opp.

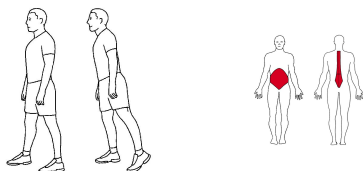
**Sett: 3 , Repetisjoner: 20**



### 3. Tåhev

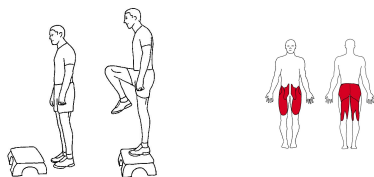
Første fase.

Stå på gulvet med ca hoftebreddes avstand mellom føttene. Løft hælene og press opp til tåstående. Vend tilbake til utgangsstillingen og gjenta. Øvelsen kan gjøres med eller uten støtte.



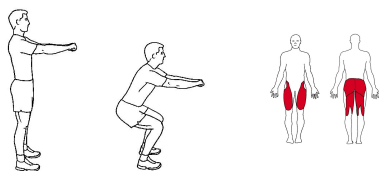
### 4. Stående vektoverføring fremover

Stå med det ene benet litt foran det andre. Forflytt tyngde fra ben til ben uten å lene overkropp fremover/bakover eller miste kontrollen over hoften ved vektbæring.



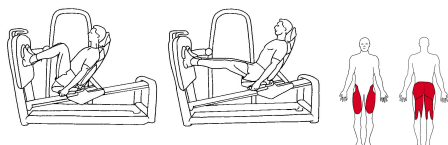
### 5. Oppsteg og nedsteg med kneløft

Gjør et oppsteg på en step eller kasse og stram opp i lårmuskulatur. Progresjon vil være nedsteg hvor skadet ben står igjen og jobber eksentrisk nedover.



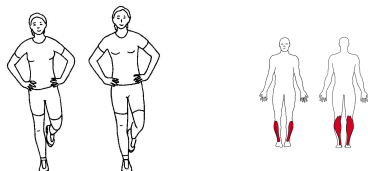
### 6. Knebøy

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Alternativt kan den dype sittestillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen. Progresjon i øvelsen kan være å legge på en vektstang på nakken.



### 7. Skråsittende benpress

Plasser benene på fotbrettet i skulderbreddes avstand. Ha ca. 90 grader i knærne. Stram opp i mage- og korsryggregionen og press opp til benene er nesten strake. Vend tilbake til startstillingen og gjenta.



### 8. Ettbens balanse på matte/balansepute

Stå på ett ben på en matte/balansepute. Hold balansen. Gjør øvelsen gradvis mer utfordrende med bevegelse, blikk, hopp osv

**Sett: 4 , Repetisjoner: 10**





#### 9. Stående hoftestrekk

Stå foroverbøyd med støtte mot stangen. Strekk det aktive benet bakover. Både hofte, kne og ankel skal være strukket mot slutten av bevegelsen. Gjenta med motsatt ben.

**Sett: 3 , Repetisjoner: 10**

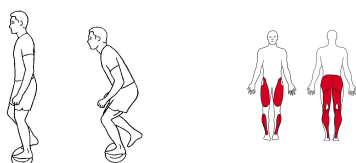


#### 10. Bekkenløft på hælene

Ligg på ryggen på en matte med armene i kryss over brystet. Bøy knærne og sett hælene i matten. Løft bekkent opp og stram setet slik at hele kroppen er strak fra kne til skulder. Vær oppmerksom på å holde tærne i luften under hele øvelsen. Senk tilbake til utgangsposisjon.

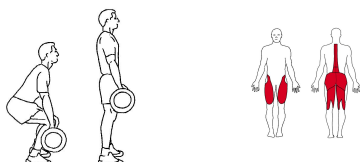
Progresjon i øvelsen kan være å komme opp med sete og gå fremover på hælene så langt som mulig, tramp 3 ganger og gå tilbake.

**Sett: 3 , Repetisjoner: 10**



#### 11. Balansepute: ettbens knebøy

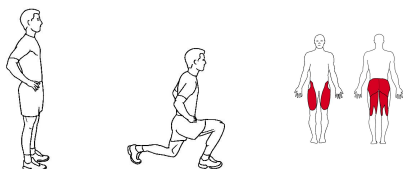
Stå på balanseputen og hold balansen på ett ben. Bøy så langt ned i kneet som du klarer og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram.



#### 12. Markløft

Stå med bøyde ben og stangen hengende like under knærne. Press opp til stående mens stangen føres tett på kroppen. Hold ryggen rett og blikket fram.

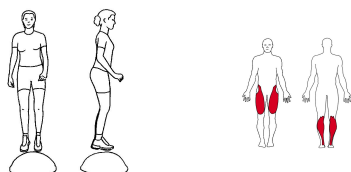
**Sett: 3 , Repetisjoner: 10**



#### 13. Utfall fram /sideveis/bakover

Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og fall framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen. Øvelsen kan også gjøres sideveis eller bakover.

**Sett: 3 , Repetisjoner: 10**



#### 14. BOSU: Hopp

Hoppøvelser med gradvis progresjon på BOSU ball.

