

Knä - Hamstringsruptur vecka 4

Hemträningsprogram

	<p>1) Statisk träning av hamstringsmuskeln (baksida lår) Ligg på rygg med böjt knä och hälen (opererade benet) i underlaget. Pressa ned hälen i golvet genom att spänna muskulaturen i lårets baksida, håll spänningen i 6 sekunder. Vila 6 sekunder. 3 x 5 gånger</p>
	<p>2) Sidoliggande höftrotation Ligg på sidan och stöd huvudet med den ena handen. Dra båda benen mot dig, så att du har något böjda knän och höfter. Lyft det övre knät och rotera benet utåt, medan du håller ihop fötterna. 2 x 15 gånger</p>
	<p>3) Statisk Sit-Up Utgångsposition: Liggandes på rygg med böjda höfter och knän (ca 90°). Placera händerna på knäna. Pressa knäna mot händerna medan armarna hålls raka. Bibehåll detta i ca 30 sekunder. Vila några sekunder. 3 gånger</p>
	<p>4) Bäckenlyft Ligg på rygg med knäna böjda till 90° och belastning på hela fötterna mot golvet. Spänn rumpan samtidigt som du lyfter bäckenet och den nedre delen av ryggen från underlaget. 3 gånger/vecka 3 x 5 repetitioner</p>

	<p>5) Tåhäv Stå med höftbrett avstånd mellan fötterna. Gå upp på tå med lika mycket vikt på båda fötterna. Stå i någon sekund och sänk sedan mjukt ner igen. 3 x 15 gånger</p>
	<p>6) Stående underbenslyft Stå med rak rygg. Placera det opererade benet bakom ståbenet med tårna i golvet. Böj i knät på det opererade benet så att tårna lättar från golvet, bromsa på nedvägen. Tänk på att hålla kroppen stilla. 1 gång/dag 3 x 3 gånger</p>
	<p>7) Enbensknäböj Stå på det opererade benet och gör ett enbensknäböj 3 x 7-8 gånger</p>

