

## Träningsprogram vid bensår

Utför hela programmet om du klarar samtliga övningar.  
Det går bra att dela upp programmet under dagen.  
Gör övningarna 3ggr/dag. Varje övning bör upprepas 5-15 gånger.

### I liggande:

Rör foten uppåt/nedåt så långt det går.



Knip och spreta med tårna.



Dra foten efter underlaget in mot skinkan, sträck sedan ut benet igen.



Spänn lårmuskeln genom att pressa knävecket ner mot underlaget.  
Håll någon sekund, slappna sedan av.



### I sittande:

Trampa gammal symaskin upp och ner med båda fötterna.



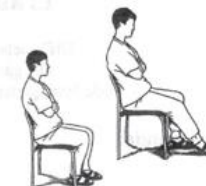
Vinkla upp foten och sträck benet håll kvar 3 sekunder.  
Byt ben.



Reviderat av Emelie Johansson Lindell 2012-02-28  
Bilder hämtade från Mobilus ©

### I sittande:

Dra foten med golvet så långt det går fram och tillbaka.

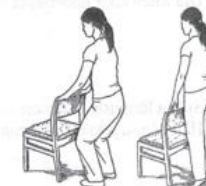


### I stående:

Tåhävning och hällhävning. Gå upp på tå, sjunk långsamt ner mot golvet  
och lyft tårna uppåt.



Böj i knäna och gå sedan upp på tå.



Om du har möjlighet: gå upp och ner för ett trappsteg eller en låg pall.



Med det bakre benet rakt, fall framåt i höften tills töjning känns i  
vadmuskeln. Håll i ca 20 sekunder.



Reviderat av Emelie Johansson Lindell 2012-02-28  
Bilder hämtade från Mobilus ©