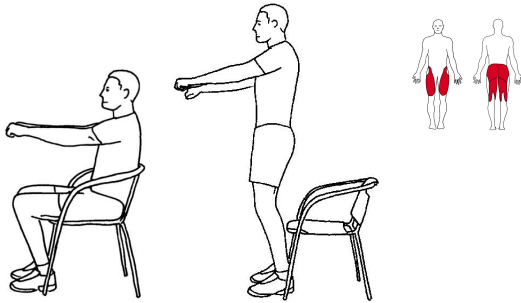


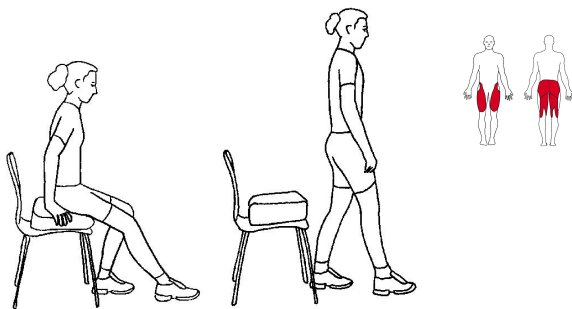


Dette træningsprogram indeholder øvelser, som vil kunne bidrage til en forbedret "rejse og sætte sig"-funktion. JB:



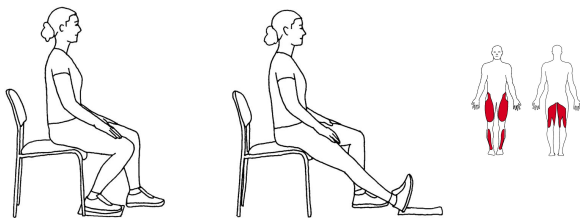
1. Sidde og rejse sig 4.

Sid på en stol med armene lige frem foran dig. Bevæg overkroppen fremad og rejs dig op til stående, sæt dig uden at røre ved stole, rejs igen, og og gentag



2. Rejse sig fra stol (et ben mangler styrke, i dette tilfælde venstre ben.)

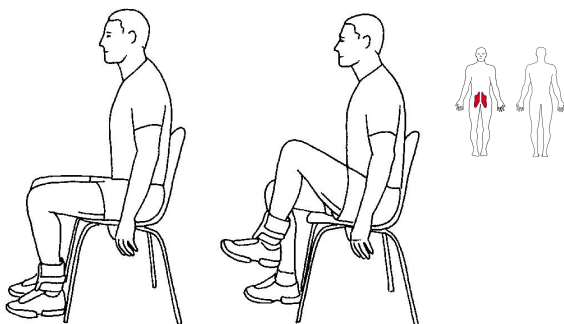
Stræk det svage ben tilbage, som f.eks. som her er det det venstre ben som mangler muskelstyrke. når du sætter dig må du ikke røre stolen.



3. Siddende glidende knæ- og ankelbevægelse

Sid på en stol med ryg og skuldre i neutralstilling. Placer din fod på en tæppeflis eller en plastikpose for at reducere friktion. Start med bøjet knæ og din hæl så langt under stolen som muligt. Stræk knæet alt hvad du kan og løft tæerne opad når knæet er helt strakt. Vend tilbage og gentag.

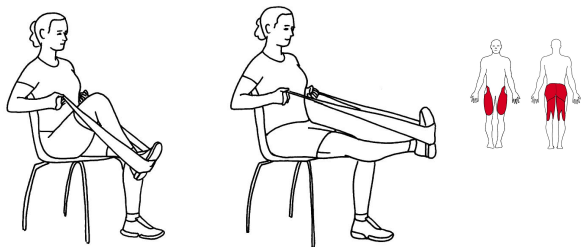
Sæt: , Gentagelser:



4. Siddende hoftebøj med vægtmanchet

Sid på en stol med ret ryg og en vægtmanchet rundt om anklen. Løft knæet op mod taget ved at bøje i hoften. Sænk langsomt ned igen. Hold overkroppen i ro under øvelsen.

Sets: , Gentagelser:



5. Siddende benpres m/elastik

Hold elastikken med begge hænder. Med elastikken fastgjort rundt om foden, føres benet ud i strakt hold strækket i 40 sek. Før langsomt tilbage til udgangsstillingen og gentag.

Sæt: , **Varighed : 0 sek.**, **Sæt:** , **Gentagelser:**