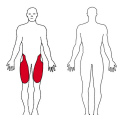
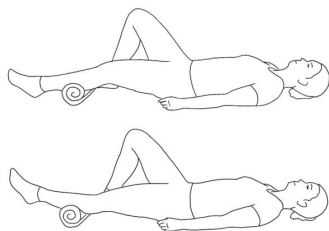


Venepumpeøvelser

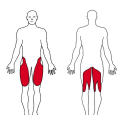
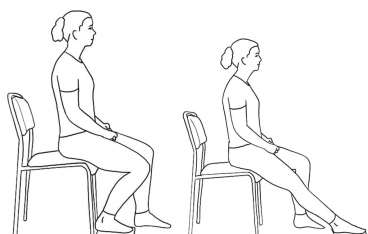
Du kan sidde eller ligge. Bøj og stræk maksimalt i ankelen.

Laves mange gange i løbet af dagen



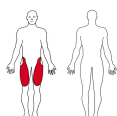
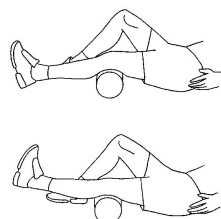
Liggende knæstræk m/pude under læg

Lig på ryggen med strakt ben og med et sammenrullet håndklæde eller hård pude under læggen. Stram i låret og pres knæet ned imod underlaget. Hold spændingen i ca. 10 sekunder, og slap af derefter.



Siddende knæflexion m/klud

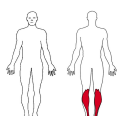
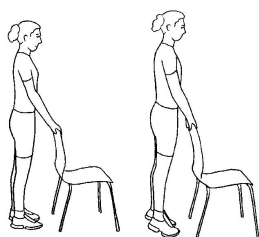
Sid på en stol med en klud el. under foden. Bøj knæet og træk foden ind under dig så meget som muligt, dog inden for smerte grænsen. Foden skal holdes imod gulvet hele vejen. Hold positionen i 20 sekunder og før derefter foden fremad igen.



Knæstræk m/pølle

Læg en pølle, et sammenrullet håndklæde eller lignende under knæet. Lad knæhasen hvile på pøllen. Stram muskulaturen på forsiden af låret, således at foden løftes fra underlaget og knæet strækkes maksimalt. Sænk langsomt ned igen og gentag øvelsen.

Pøllen skal kun ligge under knæet så længe øvelser laves. Den skal ikke anvendes som hvilestilling.



Stående lille tåhævning med støtte

Stå bag en stol og støt med hænderne på stoleryggen. Gå op på tæerne med begge ben, hælen skal hæves fra underlaget. Sænk roligt tilbage til stående stilling igen.

