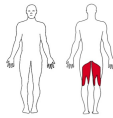
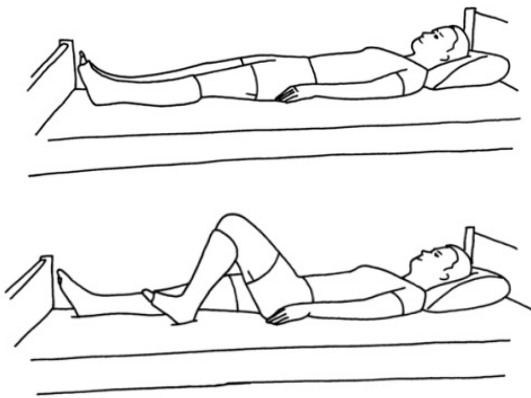


### 1. Ankelbøy- og strekk

Ligg på ryggen med strake ben. Strekk i anklene slik at tærne peker nedover, hold noen sekunder. Deretter bøyer du anklene slik at tærne peker oppover, hold noen sekunder. Kjenn at det pumper godt i leggene.

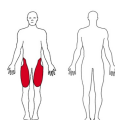
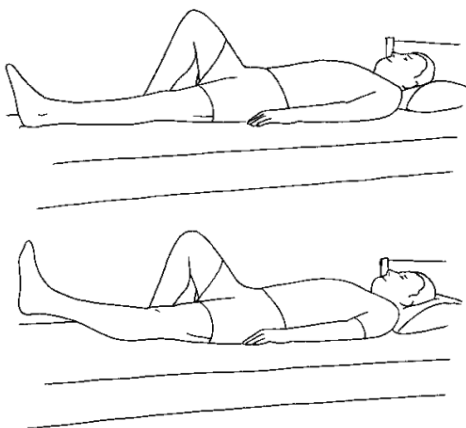
10-30 repetisjoner, 2-3 økter for dagen



### 2. Ryggliggende hælopphekk i seng

Ligg på ryggen med strake ben. Bøy i hoftene og knærne ved å trekke hælen langs underlaget. Skyv rolig tilbake til utgangsstilling.

10-30 repetisjoner, 2-3 økter for dagen



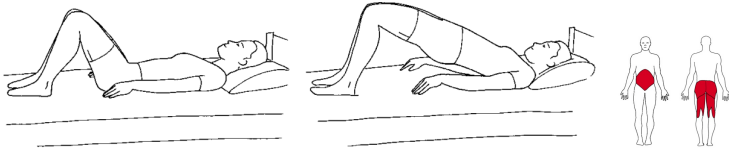
### 3. Ryggliggende knestrek i seng

Ligg på ryggen med treningsbenet strakt og det andre benet bøyd. Strekk ut i kneet ved å stramme muskulaturen på forside lår. Hold noen sekunder og slipp rolig opp.

Alternativt ligg på ryggen med strake bein. Stram setet. Aktiver den fremre lårmuskelen i begge bein, og press knehasene, ned mot underlaget. Hold spenningen noen sekunder før du slipper opp.

10-30 repetisjoner, 2-3 økter for dagen





#### 4. Seteløft i seng

Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene i underlaget. Løft opp setet. Hold noen sekunder og senk rolig ned igjen.

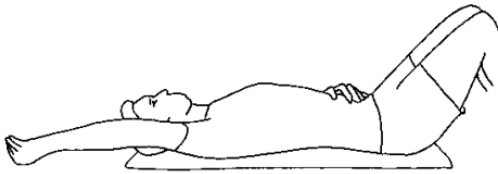
10-30 repetisjoner, 2-3 økter for dagen



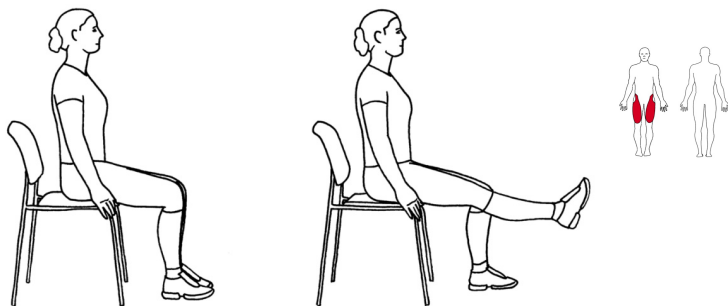
#### 5. Liggende armstrekk med fokus på pust

Ligg på ryggen med armene ned langs siden. Strekk armene opp og over hodet, hold litt og før så armene ned igjen.

10-30 repetisjoner, 2-3 økter for dagen



Ha gjerne litt ekstra fokus på pusten på noen av bevegelsene. Du tar da et godt innpust når du fører armene opp, holder litt før du slipper pusten ut på vei ned igjen. Kjenn at du slapper godt av før ny bevegelse.



#### 6. Sittende knestrekk

Dersom du er i form til det, er det svært gunstig for blodsirkulasjonen og pusten din at du kommer opp i sittende flere ganger for dagen. Sitt gjerne en liten stund på sengekanten eller kom over i stol. Sitt gjerne under måltider. Du vil få hjelp hvis du trenger det.

Strekk gjerne ut ett kne om gangen, hold noen sekunder og senk rolig.

10-30 repetisjoner, 2-3 økter for dagen

