

## 1 Uppresning från sittande

**Gör så här:** Sitt på en stol med fötterna lite isär. Håll ryggen rak och res dig upp till stående utan att ta stöd med händerna. Sätt dig sedan ner igen. Upprepa 10 gånger. Gör övningen dagligen.  
**Bra för:** Stärker musklerna runt knäet.

3 enkla övningar du kan göra hemma



JENS LASSAR, LEG. FYSIOTERAPEUT på företagshälsovårdsföretaget Feelgood, har valt ut övningarna och visar hur de utförs.

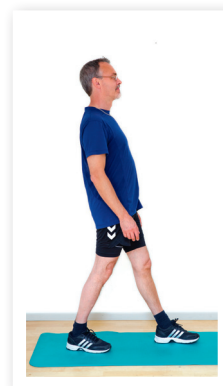
## 2 Bäcklyft

**Gör så här:** Ligg på rygg med benen lätt isär och böjda knän. Lyft bäckenet mot taket, spänn stjärten, upprepa 10 gånger. Gör två omgångar.  
**Bra för:** Stärker baksidan av låret och sätesmuskeln.



## 3 Utfallssteg:

**Gör så här:** Stå med rak rygg, lite isär med benen. Båda fötterna ska peka exakt rakt framåt. Ta stöd om så behövs. Sänk sedan ner bakre benets knä rakt ner mot golvet. Sträva efter att bilda en rak linje från överkroppen via höften och låret. Gå ner så långt det går.  
**Bra för:** Stärker främre lårmuskeln vid knäet, bakre lårmuskeln och rumpan.



Det ska kännas bra i knäet, stanna om det gör ont.