

# *Träningsprogram för att mjuka upp lederna, klicka menyerna nedan*

**Neuromuskulär Träning:** <http://youtu.be/qZ8ucWcUuOo>

**Träna bort artros - del 1:** <http://youtu.be/lwJly8qGxc4>

**Träna bort artros - del 2:** [http://youtu.be/qGBivT\\_K0aQ](http://youtu.be/qGBivT_K0aQ)

**Träna vid artros i knä och höft:** <http://youtu.be/2ttVCDVRrEI>

**Rörlighetsträning för höft och knä:** <http://youtu.be/DQ42CF4KJzE>

**Ett hopp för knäartros:** <http://youtu.be/r9F3S73i-nE>

**Stretcha nacken:** [https://www.youtube.com/watch?feature=player\\_detailpage&v=UpiCuA4E650](https://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=UpiCuA4E650)

