

Träningsprogram bristning hälsena, vecka 3-7

Ta av behandlingsstöveln och träna enligt träningsprogrammet 3-4 gånger/dag.

Kom även ihåg att knipa och sträcka i tårna flera gånger varje dag.

Fotledsböjning

Böj upp fotleden till s.k. neutralläge = tårna pekar rakt upp mot taket och sträck sedan nedåt så långt det går. Det får strama i hälsenan men inte smärta!

Upprepa 20 gånger.



Utåtvinkling

Vinkla fötterna utåt, fotsulorna från varandra. OBS! Rörelsen sker i fotleden, undvik medrörelse i höfterna.

Upprepa 10 gånger.



Inåtvinkling

Vinkla fötterna inåt, fotsulorna mot varandra. OBS! Rörelsen sker i fotleden, undvik medrörelse i höfterna.

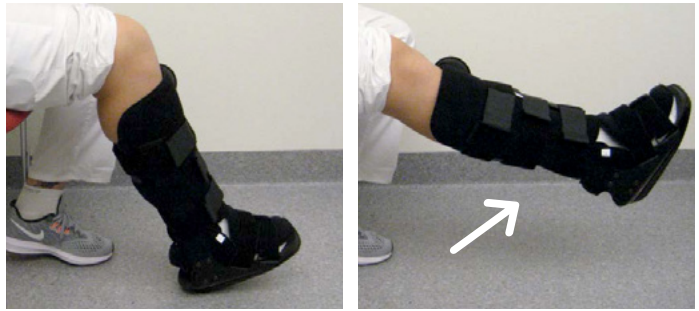
Upprepa 10 gånger.



Knästräckning

Sitt med rak rygg. Sträck knät.

Upprepa 10 gånger.



Benböj

Magliggande eller stående. Böj upp benet så långt mot skinkan som möjligt och sakta ned igen.

Upprepa 10 gånger.



Magliggande bakåtlyft

Magliggande eller stående. Lyft ena benet rakt bakåt.

Upprepa 10 gånger.



Sidoliggande bakåtlyft

Ligg på sidan. Spänn rygg och magmusklerna samt håll ländryggen stadig i hela övningen. Lyft snett bakåt/uppåt.

Upprepa 10 gånger.



Benlyft

Ligg på rygg. Ha rakt ben och lyft benet uppåt ca 10 cm och sakta ned igen.

Upprepa 10 gånger.

