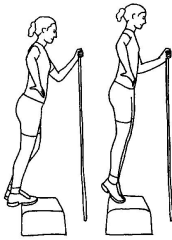


1. Information:

* Träning krävs oftast 2 gånger/dag under 12 veckor.

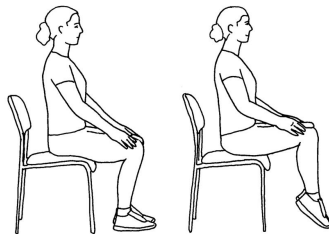
* Öka belastningen successivt så smärtan känns under träningen men inte ökar efteråt.



2. Excentrisk ettbens tåhäv med stöd

Utför en tåhävning och tryck upp på båda benen. Lyft den friska foten och håll emot långsamt på vägen ner med den smärtande foten.

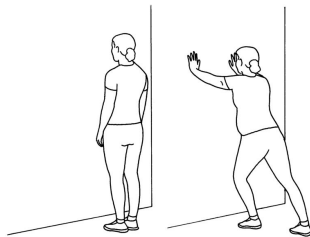
Set: 3 , Reps: 15



3. Sittande tåhävning med viktskiva

Sittande tåhävningar med tung belastning.

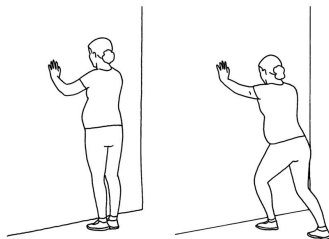
Reps: 3 , Set: 10-15



4. Töjning av vad - rakt knä

Stå snett mot väggen i gångstående, så att det främre benet är böjt och det bakre benet är rakt och placerat som en förlängning av kroppen. Tårna ska peka rakt fram. Håll hälen på den bakre foten i golvet och pressa höften framåt tills du känner att det sträcker på baksidan av vaden.

Varaktighet: 30 sek, Set: 3



5. Töjning av vad - böjt knä

Stå snett mot väggen i gående position, så att det främre benet är böjt och det andra benet placeras som en förlängning av kroppen. Håll knäna över tårna, tårna pekar rakt fram. Håll hälen på det bakre benet i golvet, böj i knät och pressa fram höften tills du känner att det sträcker på baksidan av vaden.

Varaktighet: 30 sek, Set: 3

