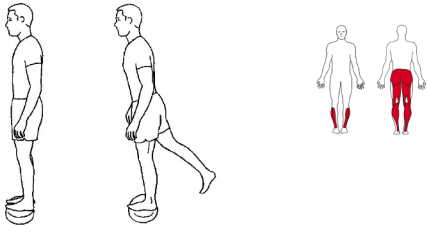


STERK AKILLES

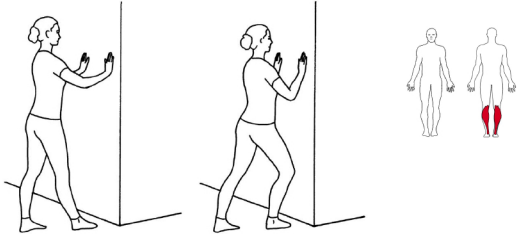
LAGET AV OSTEOPAT SONDRE OLSTAD



1. Balansepute: ettbens balanse

Stå på balanseputen og hold balansen. Løft det ene benet og strekk det litt bakover, mens du holder balansen på det andre benet. Gjenta øvelsen med det andre benet.

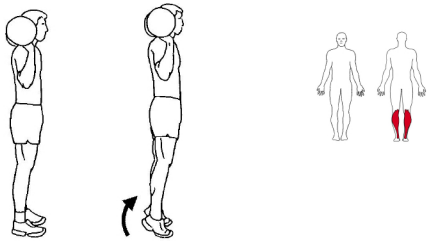
Sett: 2 , Varighet: 40 sek



2. Selvmobilisering av ankel mot vegg

Støtt deg til en vegg med hendene. Plasser den aktive foten vinkelrett på og så langt fra vegg som mulig. Hold hælen i kontakt med underlaget og bøy i kneleddet slik at det kommer i kontakt med vegg. Avstanden fra vegg og fot skal være så stor at ditt kne akkurat kommer i kontakt med vegg i sluttposisjonen.

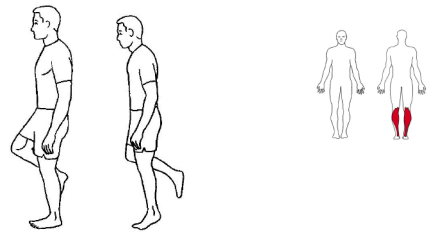
Sett: 2 , Reps: 20



3. Stående tåhev

Stå med strake ben i ca. hoftebreddes avstand. Press opp til tåstående. Senk rolig tilbake og gjenta. Kan gjøres med vektstang.

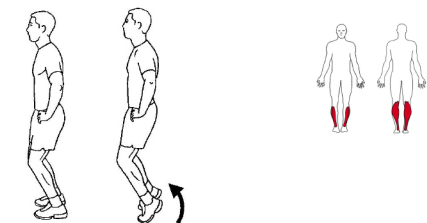
Sett: 2 , Reps: 15



4. Ettbens tåhev

Stå på ett ben og støtt hendene mot en vegg. Løft hælen og press opp til tåstående. Utførelsen skal være sakte: Fasen opp skal være 3 sek, hold 1 sek og senk rolig ned 3 sek.

Sett: 1 , Reps: 12



5. Tåhev med bøyde knær

Stå med en liten bøy i knærne, ca 30 grader. Press opp til tåstående og senk tilbake. Kan etter 2 uker gjøres på ett ben

Sett: 2 , Reps: 12



6. Foam roller: Bakside legger

Start nede ved achillessenen og rull opp mot knehasen. Rull i et jevnt tempo. Når du finner ømme punkter kan du holde trykket og gjøre sirkelbevegelser med foten, samt bøye og strekke i ankelleddet.

Forsøk å jobbe både på innsiden og utsiden av leggmuskulaturen.

Sett: 2 , Reps: 20



Spørsmål?

sondre@framsport.no