



## *Strækøvelser:*

### **Aktiv udspænding af læggen**

- Stil dig på et trappetrin.
- Gå op på tæer på begge ben
- Skift vægten over, så du kun hviler på ét ben
- Sænk dig så langsomt som muligt ned
- Hold strækket nogen sekunder

Gentag øvelsen 15-20 gange med hvert ben

### **Udspænding af ydre underbensmuskulatur**

- Kryds benene
- stå på kanten af et sammenrullet liggeunderlag
- lad fødderne "falde ud" på siden af liggeunderlaget, så det trækker på ydersiden af underbenet.
- Hold strækket i ca. 30 sekunder.

Gentag 2-3 gange

### **Udspænding af indre underbensmuskulatur**

- Gentag øvelsen som ovenfor, men uden at krydse benene, således at strækket mærkes på indersiden af underbenet i stedet.
- Hold stadig strækket ca. 30 sekunder.

Gentag 2-3 gange

### **Udspænding af ydersiden af foden**

- Gå med tæerne bøjet og vægten let oppe på tæerne

## *Styrkeøvelser (alle øvelser laves med begge ben)*

### **Styrke af undersiden af foden**

- Sid med én lille bold/ærtepose/sølvpapirsklump liggende på gulvet
- Saml genstanden op med tæerne og ræk den op til hånden.

Gentag så mange gange som du gider

### **Styrke af undersiden af foden II**

- Sid med et viskestykke eller andet stof under foden
- Krøl stoffet sammen under foden ved at bøde og strække tæerne

### **Muskelsamarbejde i underbenet**

- Stil et vippebræt på badeværelset og brug det, når du børster tænder/står foran spejlet osv.

Brug derudover en del tid på massere undersiden af dine fødder (svangen). Massér let til at starte med, men efterhånden, som området bliver "varmt" kan du godt trykke hårdere og holde trykket. Det må godt gøre ondt så længe du trykker, men det skal blive bedre, så snart du holder op med at trykke på det.

Lav træningen minimum én gang om dagen, men gerne to eller tre.