

TUNG STYRKETRÆNING VED HÆLSMERTER

Stå på en skammel eller et trappetrin med det forreste af foden på skamlen og vippe op og ned.

En håndklæde rulles sammen og lægges under tæerne, således tykkelsen bøjer tæerne maksimalt opad når hælen er oppe i øvelsen.

Udfør øvelserne hver anden dag i tre måneder.

Ved hver gentagelse skal hvert vip opad og hvert vip nedad vare tre sekunder. Hver gang du er oppe i øvelsen - i vippet - skulle du holde pause i to sekunder.

I første omgang startes med 12 øvelser x 3 sæt om dagen hver anden dag.

Efter to uger øges belastningen med en rygsæk med få bøger i, og samtidig øges øvelsen til 10 gentagelser x 4 sæt om dagen.

Efter fire uger fyldes flere bøger i rygsækken, så den bliver tungere. Træn nu 8 gentagelser x 5 sæt pr dag

Øvelsen giver en klart hurtigere reduktion i smerte efter tre måneder end den traditionelle strækøvelse med 10 stræk i svangen i 10 sekunder tre gange om dagen.

Brug et hælindlæg af gele ved siden af øvelserne for at aflaste hælen.

Kilde: Aalborg Universitet

