

Øvelse ved hælsøre



Øvelse - hæl-løft

- Udføres hver 2. dag
- Håndklædet bøjer tæerne bagover
- Start med 3 sæt af 12 gentagelser
- Belastningen skal være høj. Man skal ikke kunne klare mere
- Ellers tillægges vægt med en rygsæk

Øvelsen kan være smertefuld, men det er ok.

Der må ikke være smerter mere end 48 timer efter. Ellers nedsæt belastningen.