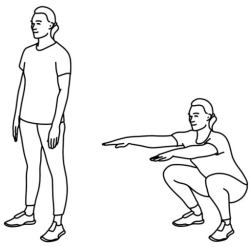
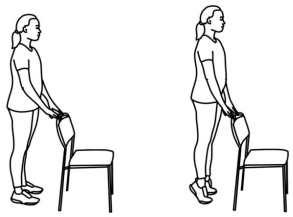
START-øvelser
Achilles

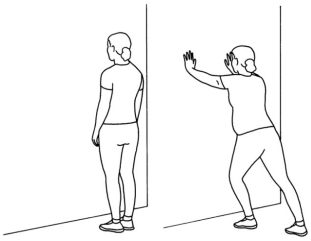
Programmet består av 3 øvelser og tar 4 minutter. Gjør det daglig og helst morgen og kveld.



Knebøy
Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Alternativt kan den dype sittestillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen.
Sett: 2 , Repetisjoner: 10



Stående tofots tåhev m/stol
Stå bak en stol og støtt deg med hendene til stolryggen. Gå opp på tærne med begge bena og bli stående i cirka 5 sekunder. Senk deg rolig ned til stående igjen.
Sett: 2 , Repetisjoner: 10



Tøyning av bakside legg - strakt kne
Stå skrått opp mot veggen i gangstående, slik at det fremre benet er bøyd og det andre er strakt og plassert i forlengelse av kroppen. Tærne skal peke rett frem. Hold hælen på den bakre foten i gulvet og press hoften framover til du kjenner at det strekker på baksiden av leggen.
Varighet: 20 sek, Sett: 2

Klikk eller scan QR-koden for å vise video av hele treningsprogrammet