

Sådan træner du fod og underben med elastik

Øvelserne må ikke medføre smerter, men muskelømhed gør ikke noget.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi
Tlf. 97 66 42 10

SÅDAN GØR DU



1. OPADBØJNING I ANKELLED

- Fastgør elastikken til et bordben eller lignende og lav en løkke rundt om forfoden.
- Træk forfoden om mod dig selv, mens tæerne peger mod loftet.
- Hold stillingen i ___ sekunder.

Lav ___ gentagelser i ___ sæt.



2. LØFT AF INDERSIDEN AF FODEN

- Stå på elastikken og sæt foden ind i en løkke, der holdes stram.
- Rul foden udad, så indersiden af foden løftes op fra gulvet.
- Hold stillingen i ___ sekunder.

Lav ___ gentagelser i ___ sæt.



3. UDADROTATION

- Fastgør elastikken i en dør, på et bordben eller under foden.
- Sæt foden ind i løkken, mens du sidder i en stol med bøjet knæ og hælen hvilende på gulvet.
- Drej underbenet udad, mens du holder hælen stille.
- Hold stillingen i ____ sekunder.

Lav ____ gentagelser i ____ sæt.



4. INDADROTATION

- Fastgør elastikken i en dør eller på et bordben.
- Sæt foden ind i løkken, mens du sidder i en stol med bøjet knæ og hælen hvilende på gulvet.
- Drej underbenet indad, mens du holder hælen stille.
- Hold stillingen i ____ sekunder.

Lav ____ gentagelser i ____ sæt.