

Fase 2

Funktionel styrketræning

Tågung, hvor du går helt oppe på tæer. Hælen må ikke falde!
2 min. dagligt.

Tågung på trapper (kun opad), når du kommer til en.
Gå helt oppe på tæer. Hælen må ikke falde.

Styrketræning af lægmuskulaturen

T = tåstand på et ben.

Laves 45 sek. x 3, udføres 2-3 gange om dagen, 7 dage om ugen
(se skema A + B)

H = ét bens hælløft

Laves 4 x 6 gentagelser, 2 min. pause mellem hvert sæt, 4 dage om ugen (se skema A)



Skema A: Træning de første 2-3 uger

Oversigt samlet	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen	T	T	T	T	T	T	T
Middag	H	T	H	T	H	T	H
Aften	T	T	T	T	T		
Funktionel styrke	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja

Efter 2-3 uger: træningen øges med ét bens hælløft, så øvelsen udføres dagligt. (se skema B)

Skema B: Træningsplan efter 2-3 uger

Oversigt samlet	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen	T	T	T	T	T	T	T
Middag	H	H	H	H	H	H	H
Aften	T	T	T	T	T		
Funktionel styrke	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja