

Fase 1

- Start stående på 1 ben, hvor du støtter dig til en væg eller et bord.
- Kom op på tæer og hold stillingen med tryk på 1. og 2. tå.
Knæet skal holdes strakt hele tiden.
- Øvelsen udføres 4-5 x dagligt, 5 x 45 sek.
Der skal være 2 min. pause mellem hver gentagelse.
- Brug et ur, så du er sikker på, at træningsdoseringen er korrekt.
- Hvis der tilkommer smerter ved at komme helt op på tæer, skal du reducere i højden, du løfter hælen.

Obs: Brug hellere modsatte fod til let støtte og aflastning (ved f.eks. at sætte tåspidsen til jorden) i stedet for at stå på 1 ben med dårlig kvalitet. Dårlig kvalitet forstås ved enten:

- Manglende hælløft
- Bøjet knæ
- Støtte på udvendige side af foden

