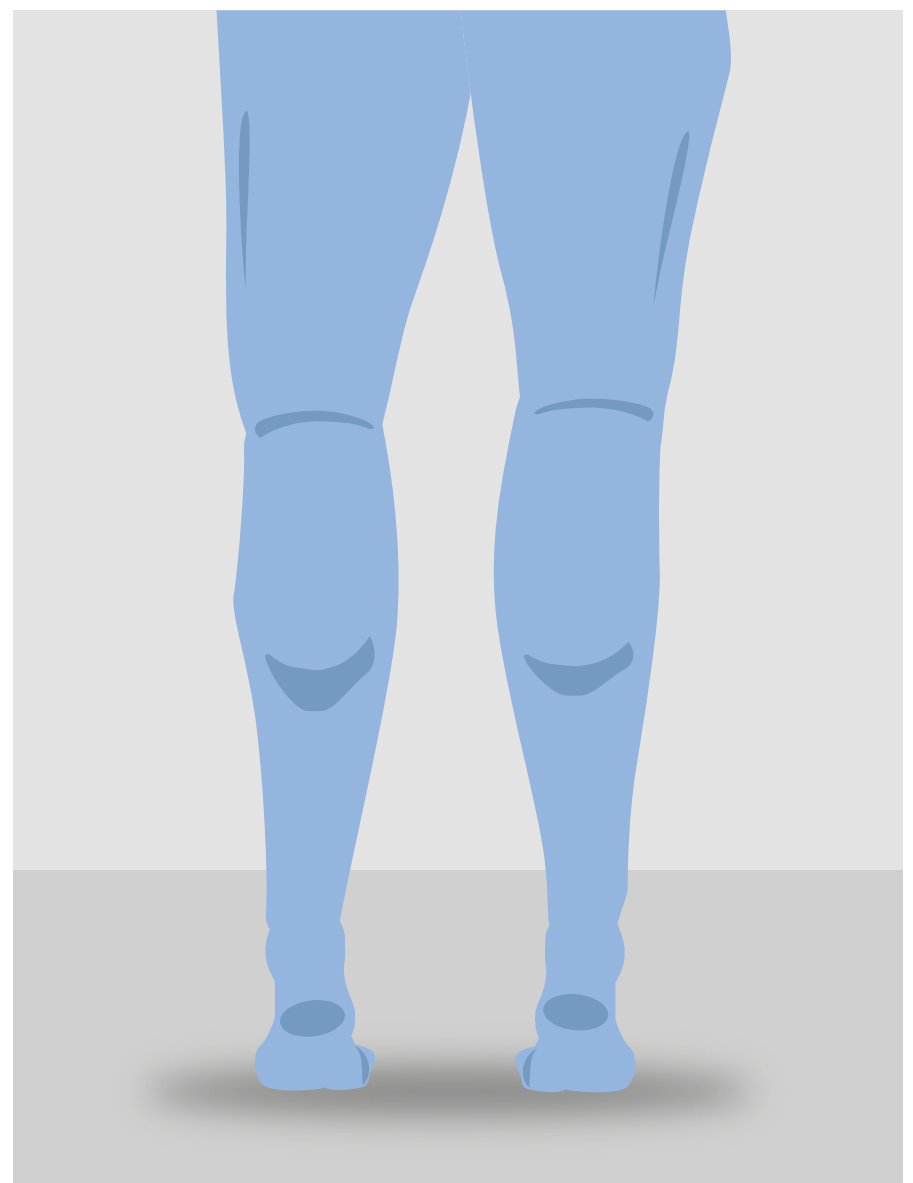
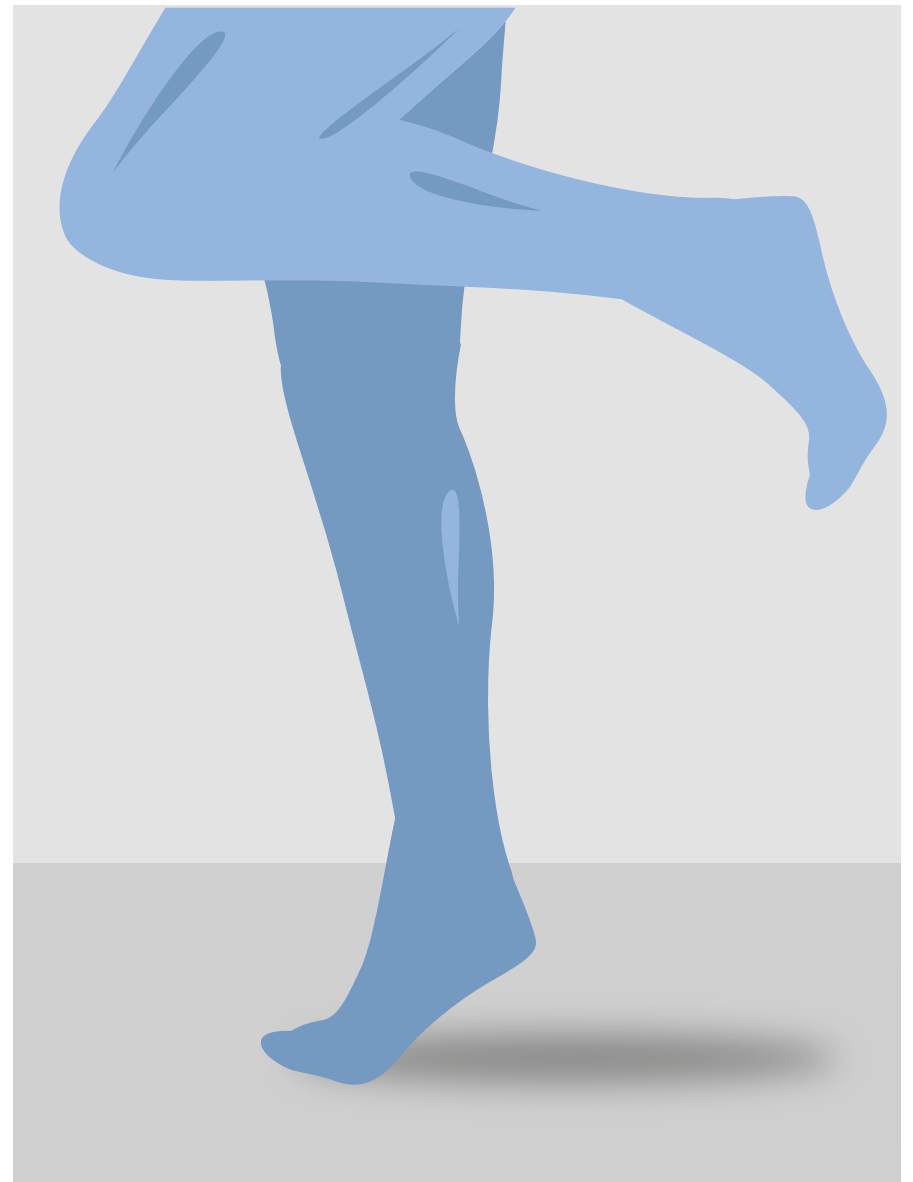


Fase 1

- 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



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.

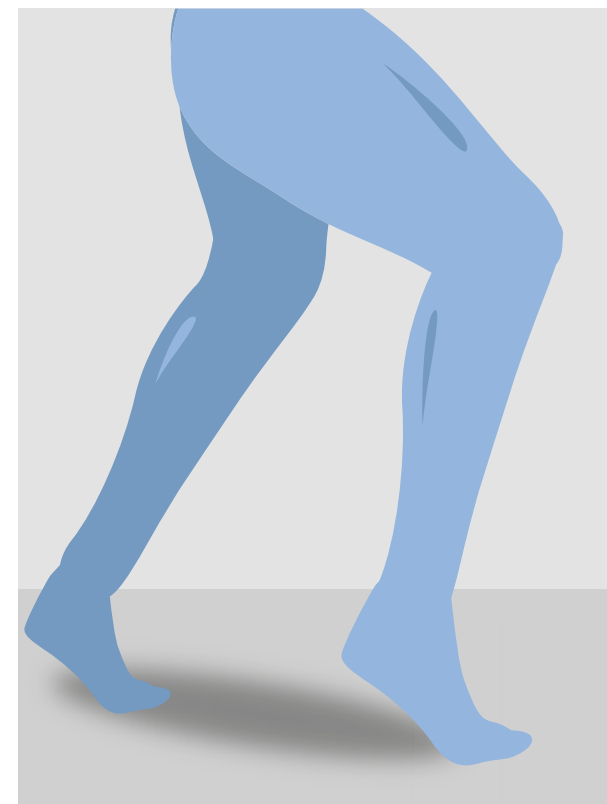
Styrketræning af lægmuskulaturen

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

Fase 3

Styrketræning af lægmuskulaturen

Tåstand laves 45 sek x 3 gentagelser.

Udføres 1-2 gange om dagen, morgen (m) og aften (a) (se skema)

Hælløft 4 x 6 gentagelser.

Udføres 3-4 gange om ugen. Evt. inklusivt få ekstra kg i rygsæk

Funktionel styrketræning

Lunges med landing på forfod: Tag et skridt fremad og land højt på forfoden uden at hælen sænker sig (ret meget)

3 x 15 gentagelser, 3 gange om ugen.



Skridt bagud: Start med at lave øvelsen på gulvet. Øg sværhedsgraden ved at starte på et trin (15 cm højt).

Sådan gør du: Stå på en kasse, tag et skridt bagud og land højt på forfoden med knæet strakt uden at hælen sænker sig (ret meget)

3 x 15 gentagelser, 3 gange om ugen



Oversigt samlet	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Tåstand 45 sek. x 3	m,a	m	m,a	m	m,a	m	m,a
Tågang/tågang på trapper	Ja	Ja	H	H	H	H	H
Hælløft 4 x 6	Ja		Ja		Ja		Ja
Lunges fremad 3 x 15		Ja		Ja		Ja	
Skridt bagud på trin 3 x 15		Ja		Ja		Ja	

Fase 4

Styrketræning af lægmuskulaturen – 3 dage om ugen (se skema)

Tåstand: 2 x 45 sek.

Hælløft: 4 x 6 gentagelser (på sigt 5 x 8 gentagelser)

Funktionel styrketræning - 3 dage om ugen (se skema)

Skridt bagud nedad trin med landing på forfod 3 x 15 gentagelser
Lunges fremad med landing på forfod 3 x 15 gentagelser

Hop på op på kasse (boxjump) med landing på forfod: Start med 15 cm, 3 x 6 gentagelser

Sjipning eller hop på forfoden på stedet - start med 30 sekunder x 3, øges langsomt med intervaller af 10-15 sekunder

Løb 2 dage om ugen (se skema)

Start med 1 ½ km og 60% af maksimal hastighed. Distancen øges med 15% pr. uge. Efter du er nået op på 4 km, øges kun med 10% pr. uge. I de første 4 uger er der pauser med gang undervejs.

Uge 1: 1 min løb, 1 min gang.

Uge 2: 2 min. løb. 1 min gang.

Uge 3: 3 min. løb, 1 min gang.

Uge 4: 4 min. løb, 1 min gang.

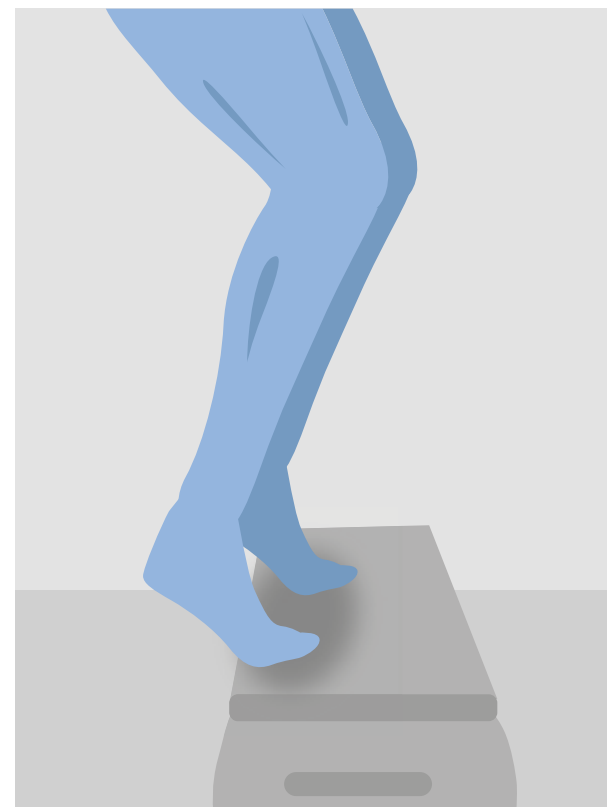
Uge 5: og frem: løb uden pauser undervejs.

Øvelser undervejs på løbeturene:

Løb oppe på tæer/forfod ligeud 100 meter et par gange på løbeturen.

Løb på tæer på trapper eller på bakke opad. 50 trin, 2-3 gange på løbeturen.

Gå til bunden af trappen/bakken de første 14 dage, derfra må du gerne løbe ned, hvis du kan gøre det, uden at hælen sænker sig og rører trinnet!



Oversigt samlet	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Løb	Ja				Ja		
Lægstyrke		Ja		Ja		Ja	
Funktionel styrke	Ja		Ja		Ja		