



Vrist & Nedre ben Udstræknings øvelser

Øvelse

Illustration

Udførelse & Tips

Fodsåler



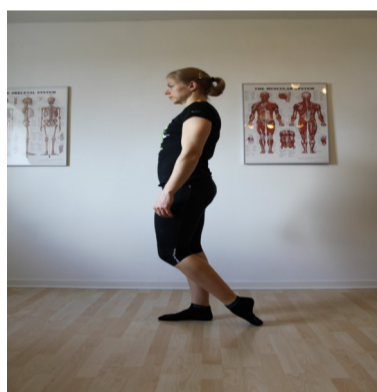
Begynd med at tage skoene af. Sid på knæ og behold undersiden af tæerne i gulvet. Når der mærkes et stræk i fodsålerne holdes stillingen i ca. 45-60 sek

Skinneben



Begynd med at tag skoene af. Sid på knæ og stræk begge ankler. Hold omkring det ene knæ, løft det op fra gulvet til der mærkes et stræk hen over fodryggen og op ad underbenets forside. Hold 45-60 sek. og byt ben.

Vrist



Begynd med at tage skoene af. Bøj lidt i det ene knæ, stræk anklen og placer oversiden af tæerne mod gulvet. Mærk at det strækker på forsiden af underbenet og ned over vristen. Hold 45-60 sek og byt ben.

Læg



Støt dig mod væggen og placer den ene fodsål op mod væggen med hælen i gulvet. Bøj lidt i knæet og pres hoften roligt frem til der mærkes et stræk på bagside af underbenet. Hold 45-60 sek. og byt ben.

Bagside Lår & Læg



Stå med det ene knæ let bøjet og det andet ben strakt. Støt med hænderne på knæet og hold ryggen ret. Sænk overkroppen langsomt fremover til der mærkes et stræk på bagsiden af benet. Hold 45-60 sek. og byt ben.