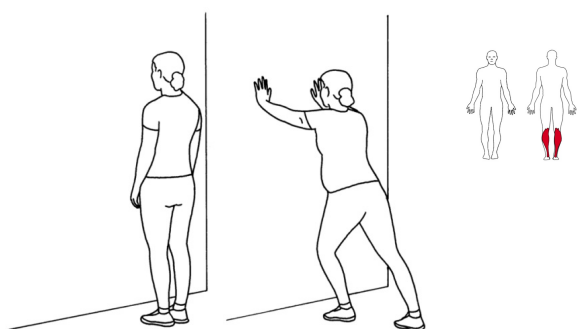


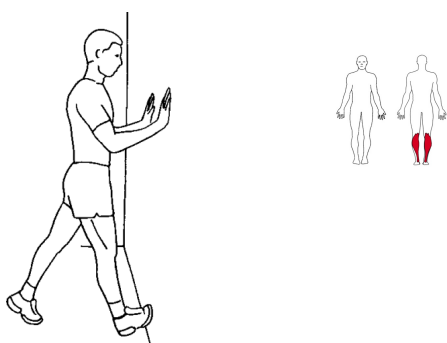
1. Udspænding af achillessenerne med bånd

Sid med det ene ben strakt. Fastgør et bånd eller en elastik rundt om den øverste del af foden. Træk båndet mod kroppen, så der mærkes et stræk på bagsiden af læggen. Hold strækket 30 sek. Gentag 3 gange.



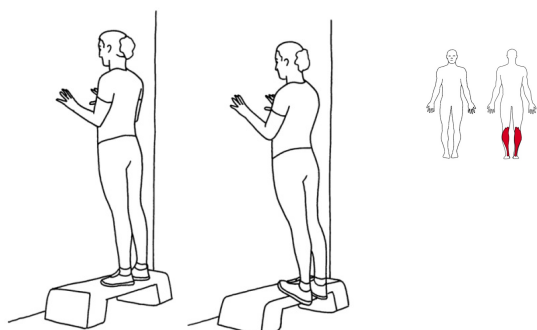
2. Udspænding af achillessenerne op af væg

Stå med ansigtet mod væggen. Det ene ben foran det andet, forreste ben med bøjet knæ. Placer dine hænder på væggen i skulderhøjde. Læn dig frem og pres mod væggen, til du mærker stræk i læggen på bagerste ben, hvor hælen skal blive i gulvet. Hold strækket 30 sek. gentag 3 gange.



3. Udspænding af achillessenerne op af væg

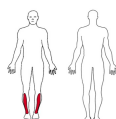
Placer den ene hæl i gulvet og fodsålen op mod væggen, støt med hænderne på væggen. Benet skal være strakt. Pres hoften roligt frem, til der mærkes et stræk på bagside af underbenet. Hold 30 sek. og gentag 3 gange.



4. Udspænding af achillessenerne på skammel, trappe eller stepbænk

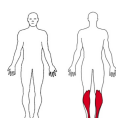
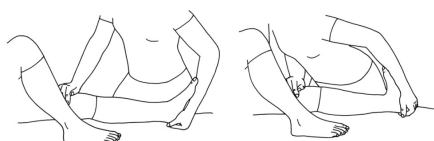
Stå med fødderne på kanten af en skammel, vip hælene ned udenfor kanten, læn dig frem så det strækker i læggene. Hold med hænderne på væg eller stol. Stå 30 sek. Gentag 3 gange.





5. Udspænding af achillessenerne på skråbræt med strakte knæ

Sæt skråbrættet mod væggen. Stå på skråbrættet med ryggen mod væggen. Knæ og tæer skal pege lige frem og knæene skal holde strakte, mærk strækket i læggen. Bliv stående 5 min.



6. Passiv udspænding af achillessenerne

Placer din ene hånd rundt om ankelleddet, tag fat om barnets hæl med den anden hånd. Pres barnets fod forsigtigt op mod underbenet til der mærkes et stræk i læggen.

Hold 30 sek. Gentag tre gange.

