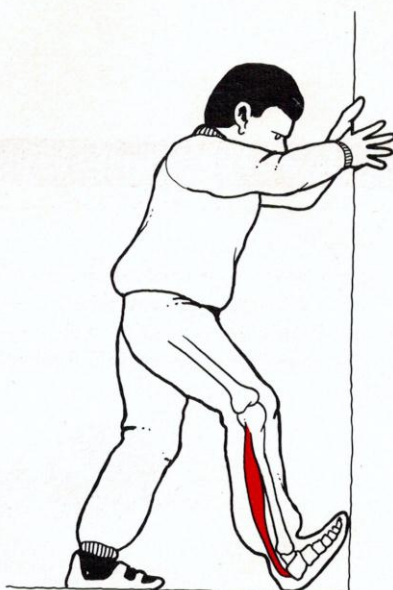




Alternativ 2

Utgångsställning: Stående med hälen i golvet och foten vinklad uppåt och uppåtböjda tår mot vägg el. dyl.

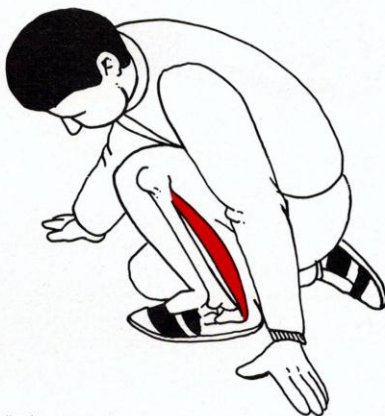
Muskelspänning 7 sek: Med böjd knäled, tryck tår och framfot mot vägg.

Töjning 15 sek: Tryck fram knät och öka böjningen något. Ska strama långt ned på vaden.

Upprepa muskelspänning och töjning 3 ggr.

Vanliga fel: Böjer knäleden utan att samtidigt trycka knät framåt.

Kommentar: Denna variant påverkar, förutom den korta vadmuskeln, också senstråken och tåböjarmuskeln under foten. Töjningen kan därför vara att föredra vid besvär med det man brukar benämna hälsporre.



Alternativ 3

Utgångsställning: Bröstkorg-axel mot nedre delen av låret, handstöd. Andra sidans knä i jämnhöjd med töjbenets tår.

Muskelspänning 7 sek: Lyft hälen något.

Töjning 15 sek: Pressa underbenet framåt genom att trycka bröst och axel mot låret. Håll hälen i golvet. Ska strama i nedre delen av vaden.

Upprepa muskelspänning och töjning 3 ggr.

Vanliga fel: Sänker baken nedåt i stället för att trycka underbenet framåt med hjälp av överkroppen.

Kommentar: Olämplig variant om du har knäleder som är känsliga för kraftig böjning.