

Husk har du smerte i selve hælfestet, skal ikke øvelsene gjøres nedenfor "gulvlinje".
For akillesplager bør man gjøre øvelsen/øvelsene med både strake og bøyde knær.



1. Statisk tåhev

#3262

Stå på gulvet med ca hoftebreddes avstand mellom føttene. Løft hælene og press opp til tåstående. Hold ca i 30-40 sekunder så rolig ned. Øvelsen kan gjøres med 1 eller 2 føtter, strake eller bøyde knær.

Sett: 1 , Reps: 4-5



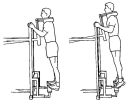
2. Tåhev på benk el. ett trinn 2

#8249

Stå på kanten av et trappetrinn eller en benk, slik at hælene er fri. Ha ca. hoftebreddes avstand mellom føttene. Løft hælene og press opp til tåstående. Kan gjøres på ett eller to ben.

Øvelsen gjøres rolig 6-8 sekunder per repetisjon. Når øvelsen går lett må belastningen økes i form av feks en sekk med noe i.

Sett: 3 , Reps: 8-12



3. Cybex: Standing Calf

#3219

Plasser den forreste delen av føttene på fotbrettet. Stå med strake ben og med føttene i ca. hoftebreddes avstand. Press opp til tåstående. Senk tilbake. Kan gjøres ned strake eller bøyde knær.

Øvelsen gjøres rolig, ca 6-8 sekunder per repetisjon. Når øvelsen går lett må vekt økes.

Vekt: kg, Sett: 3 , Reps: 8-12



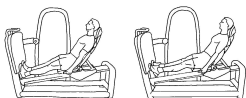
4. Sittende tåhev

#70

Sitt slik at kun den forreste delen av føttene berører fotbrettet. Anklene bøyes slik at det skapes god spenning i leggmusklene. Herifra press det opp og anklene strekkes maksimalt. Senk langsomt tilbake og gjenta.

Øvelsen gjøres rolig, ca 6-8 sekunder per repetisjon. Når øvelsen går lett må vekt økes.

Vekt: kg, Sett: 3 , Reps: 8-12



5. Skråsittende tåhev

#126

Plasser benene i hoftebreddes avstand. Kun den framre del av føttene skal berøre fotbrettet. Press opp til tåstående og senk tilbake.

Kan gjøres med strake eller bøyde knær

Øvelsen gjøres rolig, ca 6-8 sekunder per repetisjon. Når øvelsen går lett må vekt økes.

Vekt: kg, Sett: 3 , Reps: 8-12

