

# Øvelsesprogram for Achillesenebetændelse



Start med at komme op på tæer med begge ben



Løft den raske fod og sænk dig ned på den dårlige, så langt du kan komme ned



Øvelsen udføres med strakte knæ



Øvelsen udføres med bøjede knæ



Udspændingsøvelse for den dybe lægmuskel, udføres med bøjede knæ



Udspændingsøvelse for den overfladiske lægmuskel, udføres med strakte knæ



Du kan finde flere øvelsesprogrammer på [www.sportsfyssen.dk](http://www.sportsfyssen.dk)