

# Øvelsesprogram for Skinnebensbetændelse



Med tæerne trækker du dig henover gulvet



På ét ben vrider du tæppeflisen fra side til side



Før vægten under knæhøjde fra hånd til hånd



Sving armene frem og tilbage mens du bøjer ned i knæet



Løft begge ben samtidigt fri af underlaget



Med ret ryg støtter du på albuer og tåspidser



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