**FASE 1**

* **Stå på et ben og støt dig til en væg eller et bord. Løft dig op på tæer med mest vægt på storetå og 2. tå.**

**Hold knæet strakt hele tiden. Hjælp eventuelt til med den modsatte fod hvis du ikke har styrke til at udføre øvelsen korrekt.**

* **Øvelsen udføres 4 sæt a’ 45 sek. 3 x dagligt. Hold 1-2 minutters pause imellem hver sæt.**
* **Brug et stopur så du kan holde øje med tiden**
* **Hvis du får smerter kan du eventuelt sænke hælen lidt eller tage mere vægt med den modsatte fod.**

 ** **

**Det er vigtigt at øvelsen udføres med god kvalitet. Dårlig kvalitet kan være:**

* **Manglende hælløft**
* **Bøjet knæ**
* **Vægten på udvendige tæer**