**FASE 2**

I fase 2 vil du ofte opleve at det fortsat gør ondt, men at smerterne efter aktivitet aftager hurtigere end træningen, hvor der kunne gå flere dage. I fase 2 begynder du med styrketræningen af fodens og læggens muskulatur. Øvelserne i fase 2 er tågang og dynamiske hælløft. Du fortsætter desuden med øvelsen fra fase 1.

**Tågang:** Kan man kalde en funktionel styrkeøvelse. Du skal gå rundt på tæer 2 minutter, 1 x dagligt. Forsøg at holde hælen **helt løftet** mens du gør det.

**T=Tåstand på 1 ben:** Dette er øvelsen fra fase 1. Udføres 3 sæt a’ 45 sekunder, 2-3 x dagligt. Se skemaer.

**H=Et bens hælløft:** Stå på træningsbenet. Løft dig langsomt op på tæer og sænk dig langsomt igen. 3 sekunder op, 3 sekunder ned. Udføres 4 sæt a’ 6 gentagelser, 4 -7 x ugentligt. Se skemaer.

**SKEMA 1 de første 2 uger**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
| Morgen | T | T | T | T | T | T | T |
| Middag | H | T | H | T | H | T | H |
| Aften | T | T | T | T | T | T | T |
| Tågang | 2 min | 2 min | 2 min | 2 min | 2 min | 2 min | 2 min |

Efter 2 uger øges så et bens hælløft udføres hver dag. Se skema 2.

**SKEMA 2 de næste 2 uger**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | søndag |
| Morgen | T | T | T | T | T | T | T |
| Middag | H | H | H | H | H | H | H |
| Aften | T | T | T | T | T | T | T |
| Tågang | 2 min | 2 min | 2 min | 2 min | 2 min | 2 min | 2 min |