

Teygjuæfingar fyrir fremri hnéskeljarverk

Liggið á maga á frekar hörðu undirlagi. Beygið um hnéð og takið í með hendi utan um rist eða ökla. Reynið síðan að spyrna frá af eins miklum krafti og hægt er þannig að þið reynið að rétta úr fæti. Haldið þessari stöðu í 10 sekúndur. Réttið nú úr hné en beygið síðan á ný en í þetta sinn reynið að teygja á fremri lærvöðva með því að færa hælinn eins langt aftur að rassi og hægt er, haldið í 15 sekúndur. Slakið aðeins á og endurtakið síðan æfinguna 2 x í viðbót. Þetta á að gera 2 x á dag og eftir æfingar.

Örnólfur Valdimarsson
Bæklunarlæknir MD. PhD.
Orkuhúsið
Suðurlandsbraut 34
108 Rvk.
S: 5200140