

Øvelse 5. Tåhev

Tåhev er en øvelse som i hovedsak styrker muskulaturen på baksiden av leggen og i selve foten. I tillegg vil den styrke stabiliserende muskulatur og strukturer rundt ankelleddet. Gjøres øvelsen på ett bein, eventuelt med ekstra vektbelastning, kreves det mer av stabiliserende muskulatur også rundt knær, hofter og i overkroppen. Øvelsen kan gjøre all aktivitet som krever bruk av beina lettere, for eksempel husarbeid, trappegange, løping, ski og sykling. I tillegg vil øvelsen med riktig teknikk og dosering være aktivitetsspesifikk og virke skadeforebyggende når sykling og løping skal være en del av både din veiledete og individuelle trening i dette prosjektet.



Instruksjon

- Stå på flatt og stabilt underlag med støtte for en eller begge hender, enten ved hjelp av ribbevegg, en stol, bord eller lignende.
- Gå opp på tå med strake knær og hofter, enten på ett eller begge bein. Senk deg rolig ned mot underlaget igjen.
- For å gjøre øvelsen tyngre kan du holde en ekstra vekt i hånden som er på den siden som du gjør øvelsen på.

Muskelgrupper som trenes

Baksiden av leggene og muskler i foten.