



Stå på tå i en trappa (gärna med skor för att det skall kännas bekvämt).

- Ställ dig på det benet som du skall träna (ex.v. vänster).
- Sänk nu hälen sakta ner så den kommer strax under "trappsteget". Det får EJ bli stretch!
- Gå åter upp på tå (hjälp till med höger!).
- Upprepa 3x15st 1gång/dag.

Blir det inte bra inom 14 dagar rekommenderas stötvågsbehandling.