

Husk - det er ikke meningen, at du skal få øgede smerter af at træne, så er det vigtigt at stoppe op og snakke med en fagprofessionel, inden du forsætter med øvelserne!



### 1. Fodsål m/ bold

#9213

Læg en bold på gulvet og sæt en fod op på bolden. Læg et jævnt tryk ned på bolden. Rul frem og tilbage i længderetningen og sideværts for at mindske spændinger.

**Varighed: 1 min 0 sek., Sæt: 3**

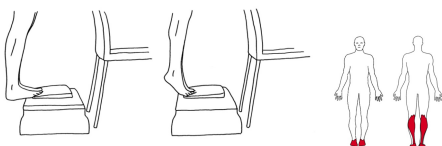


### 2. Tåbøjning med papir

#7591

Sid på en stol med begge ben i gulvet. Læg et stykke papir under den aktive fod. Forsøg at krølle papiret ved at bøje i tæerne.

**Sæt: 2-3 , Gentagelser: 10-15**

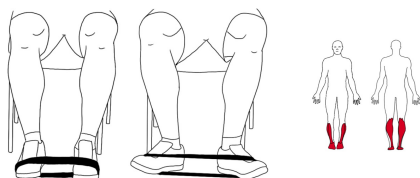


### 3. Hælløft på stepbænk med håndklæde

#12623

Stå med din forfod på en stepbænk med et håndklæde under tæerne. Din hæl er ude over kanten af stepbænken. Støt dig selv mod en væg eller lignende efter behov. Skub dig selv opad ved at løfte hælene så højt som du kan. Sænk dig langsomt igen.

**Sæt: 2-3 , Gentagelser: 10-15**

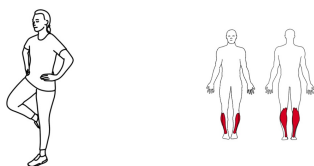


### 4. Udadrotation ankler

#14129

Sid på en stol. Fastgør elastikken på ydersiden af fødderne ved lilletåen. Rotér begge fødder udad så langt du kan. Vend tilbage til udgangsstillingen.

**Sæt: 2-3 , Gentagelser: 10-15**



### 5. Stå på et ben

#3268

Stå på et ben, med let bøj i knæet og ret ryg. Forestil dig at det blæser og at du svajer som et strå i vinden. Forsøg at stå således indtil du bliver træet i benet. Øvelsen kan gøres vanskeligere ved at du lukker øjnene.

**Sæt: 3 , Varighed: 1 min 0 sek.**

