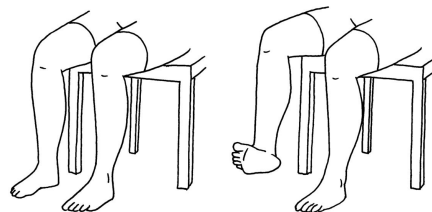


Plantar och dorsalflexion i vrist

Sitt eller ligg ner. Böj och sträck vristen maximalt.

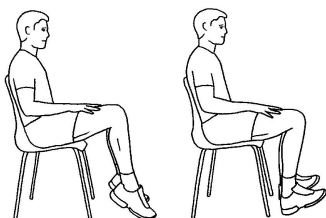
Set: 3 , Reps: 15



Inversion/eversion ankel

Sitt på en stol och låt foten hänga fritt i luften. Rör på ankeln genom att vända fotsulan inåt och utåt.

Set: 3 , Reps: 15



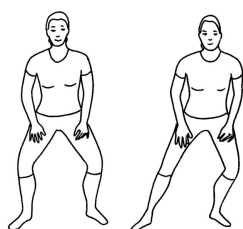
Sittande tå och hälllyft

Sitt med bägge fötterna på golvet. Rulla fram på tårna och lyft hälarna upp mot golvet. Rulla sedan tillbaka på hälarna och dra upp tårna mot taket.

Fotglid

Sitt med en tygbit under ena foten. För foten fram och tillbaka längst golvet.

Set: 3 , Reps: 15



Tyngdöverföring

Stå med axelbredds avstånd och böj lätt i knä och höftled. Flytta tyngden från sida till sida utan att sträcka helt i knäna.

Set: 3 , Reps: 15

