

### "Knyta foten"

1. Sätt ena foten lite framför dig och med hälen i golvet och fotleden böjd i cirka 90°.
2. Knyt foten så hårt du kan.
3. Ta i lite mer för varje sekund och håll kvar i 10-20 sekunder.
4. Slappna av och skaka loss.

Upprepa på den andra foten. Två repetitioner/fot en gång/dag.



### "Spreta"

1. Sätt ena foten lite framför dig.
2. Spreta så kraftigt du kan med tårna.
3. Ta i lite mer för varje sekund och håll kvar i 10-20 sekunder.
4. Slappna av och skaka loss.

Upprepa på den andra foten. Två repetitioner/fot en gång/dag.



### "Flytta stortån"

1. Sätt ena foten lite framför dig och lägg ett mynt på golvet cirka 1.5 cm bredvid stortån.
2. Lyft alla tårna från golvet.
3. Sänk tårna långsamt mot golvet samtidigt som du styr stortån ut mot myntet.

Upprepa på den andra foten. 10-15 repetitioner/fot en gång/dag.



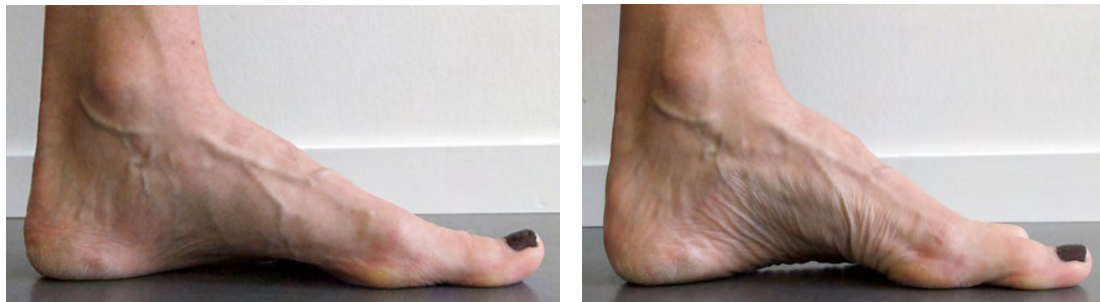
### "Flytta stortån dubbel"

1. Sätt fötterna bredvid varandra.
  2. Lyft alla tårna från golvet.
  3. Sänk tårna långsamt mot golvet samtidigt som du styr stortårna in mot varandra.
- 10-15 repetitioner en gång/dag.



### "Lyfta fotvalv"

1. Stå upp med vikten på hälarna.
  2. Lyft fotvalvet.
  3. Lägg vikten mitt över foten och håll fotvalvet lyft i 10-20 sekunder.
- 3-5 repetitioner en gång/dag.



### "Rörlighet tår"

1. Sträck vristen medan du böjer upp tårna.
  2. Böj upp vristen medan du böjer ner tårna.
- Upprepa på den andra foten. 10-15 repetitioner/fot en gång/dag.

