

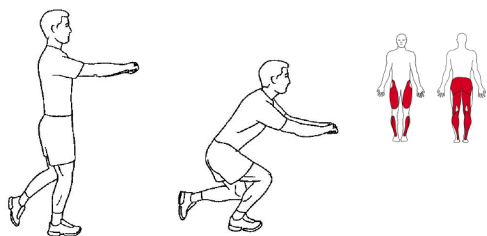


## 1. Tåhev på trinn m/ håndkle under tærne

Stå i et trappetrinn, step el. med et sammenrullet håndkle under tærne. Hælen er utenfor trinnet. Støtt deg til en vegg el. ved behov. Press deg opp gjennom forfoten slik at hælen heves. Senk deg så ned igjen. **VIKTIG:** Ikke senk hælen nedfor trappetrinnet.

0-2 uker Gjør tåhev på to bein  
2-4 uker: Gjør 1. sett på ett bein  
4-6 uker: Gjør sett 1 og 2 på ett bein  
6-12 uker: Prøv å gjøre alle sett på ett bein

**Sett: 3 , Reps: 12**



## 2. Ettbens knebøy 1

Stå på ett ben. Det passive ben kan eventuelt settes bak det andre og kun støtte bevegelsen. Bøy ned til ca. 60-90 grader i kneet. Hold overkroppen oppreist og blikket fram. Gjenta med motsatt ben.

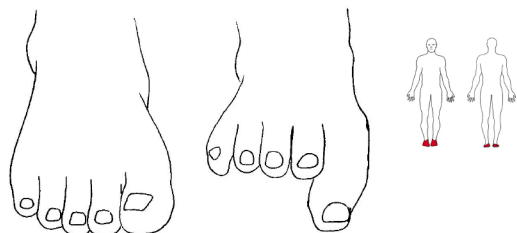
**Sett: 2 , Reps: 10**



## 3. Fotsåle m/ ball

Legg en ball på bakken og sett den ene foten opp på ballen. Legg et jevnt trykk ned på ballen. Rull frem og tilbake i lengderetning og sideveis for å løse opp spenninger.

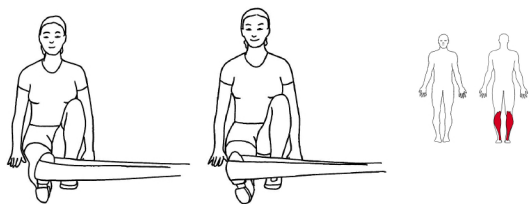
**Varighet: 1 min 0 sek, Sett: 2 , Reps: , Pause:**



## 4. Bøy av stortå

Press store-tå ned mot gulvet med motstand (for eksempel en vektskive). Holdet presset i 3 sekunder - slapp av i 3 sekunder.

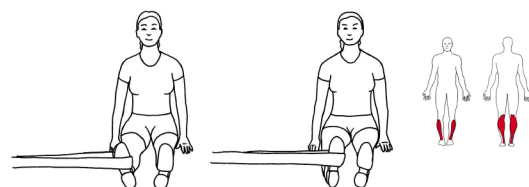
**Sett: 2 , Reps: 8**



## 5. Langsittende eversjon av ankel m/strikk

Fest strikken i ankelhøyde og sitt på en matte med den aktive siden vendt bort fra festepunktet. Trekk opp motsatt ben for å gi plass til strikken. Med strikken festet rundt foten på utsiden, vis ankelens utover i en kontrollert bevegelse. Før rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta.

**Sett: 2 , Reps: 20**



## 6. Langsittende inversjon av ankel m/strikk

Fest strikken i ankelhøyde og sitt på en matte med den aktive siden vendt mot festepunktet. Med strikken festet rundt foten på innsiden, vis ankelens innover i en kontrollert bevegelse. Før rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta.

**Sett: 2 , Reps: 20**