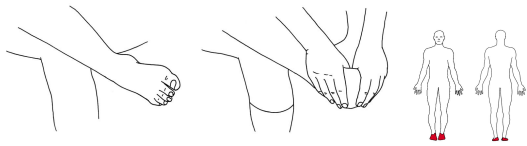


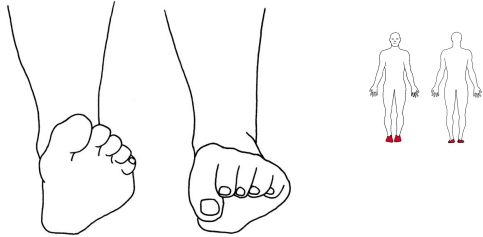
Träning för framfoten, 4-6 dagar i veckan.



### 1. Mobilisering av fotens led

Sitt på en stol och placera den ena foten över låret i skraddarställning. Använd båda händer och tøj och böj framfoten i olika riktningar.

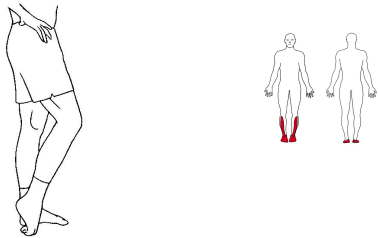
**Reps: 10**



### 2. Knyt foten

Sitt på en stol. Knyt fötterna på samma vis som du knyter händerna. Slappna av och knyt växelvis.

**Set: 2 , Reps: 10**



### 3. Vrist 2

Tag av dig skorna. Böj det ena knät samtidigt som du sträcker vristen och placerar ovansidan av tårna i golvet. När du känner att det sträcker i framsidan av benet håller du ställningen i 30 sek. Byt ben.

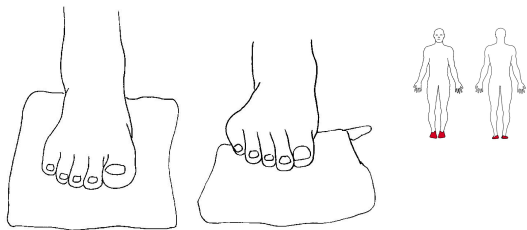
**Reps: 1 , Varaktighet: 30 sek**



### 4. Sittande tøjning av vaden med gummiband

Sitt med det ena benet rakt. Fäst ett band runt den övre delen av foten. Försök att slappna av i muskulaturen i lår och vad. Drag bandet mot dig så att du känner att det tøj på baksidan av vaden. Håll ca 30 sek

**Varaktighet: 30 sek, Reps: 1**



### 5. Tåböjning med papper

Sitt på en stol med båda fötterna på golvet. Lägg en bit papper under den aktiva foten. Försök att knipa om pappret genom att böja tårna.

**Reps: 15 , Set: 3**

