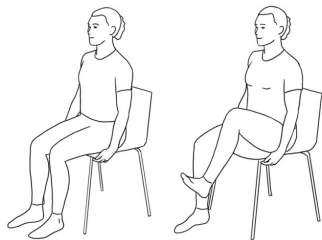


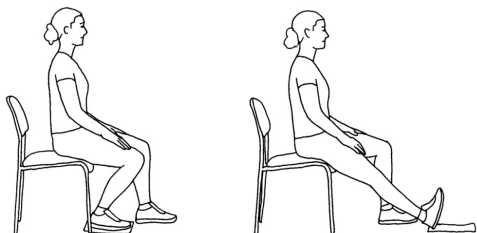
Upprepa varje övning så många gånger som känns bra och i den takt du tycker passar dig.



1. Uppvärmning (sittande gång)

Sitt på en stol med fötterna på golvet. Lyft knät upp mot magen genom att böja i höft och knä. Repetera med det andra benet. Ta med armarna om du vill göra det jobbigare.

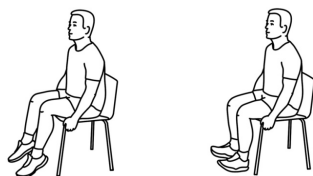
Set: , **Repetitioner:**



2. Sittande "fotglid"

Sitt på en stol med en fot långt fram och den andra långt bak. Växla genom att låta fötterna glida på golvet.

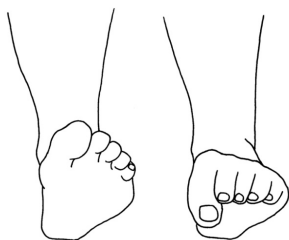
Set: , **Repetitioner:**



3. Sittande tå- och hälllyft

Sitt med båda fötterna på golvet. Lyft växelvis hälar och tår.

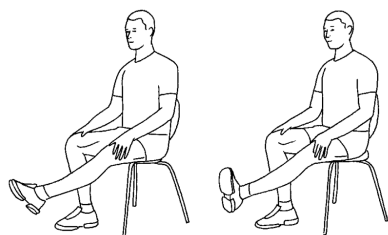
Set: , **Repetitioner:**



4. Knyt och spreta med tårna

Växla mellan att knyta och spreta med tårna.

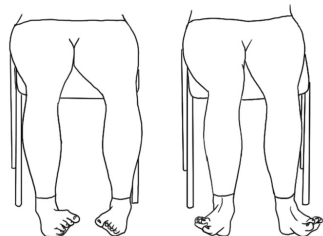
Set: , **Repetitioner:**



5. Fotcirklar

Sträck ut det ena benet och gör cirklar med foten. Gör först cirklar medurs och sedan moturs.

Set: , **Repetitioner:**

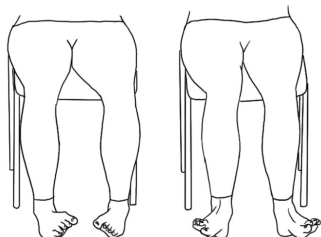


6. Hälar in och ut

Sitt med fötterna en bit i sär. Lyft hälarna och för dem ut åt sidan och sedan ihop. Tårna är i kontakt med golvet under hela övningen.

Set: , **Repetitioner:**

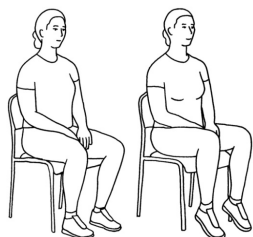




7. Tår in och ut

Sitt med fötterna en bit i sär. Lyft tårna och för ut dem åt sidan och för dem sedan ihop igen. Hälarna är i kontakt med golvet under hela övningen.

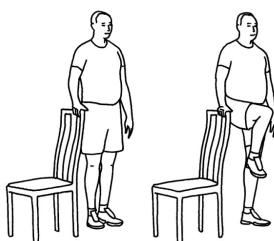
Set: , **Repetitioner:**



8. Sittande hälllyft

Lyft upp hälarna från golvet. Upprepa.

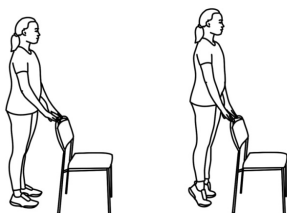
Set: , **Repetitioner:**



9. Stå på ett ben

Stå på ett ben och håll balansen. Håll i stolen för ökat stöd eller lyft på hälen om du vill göra det svårare. Byt och stå på andra benet.

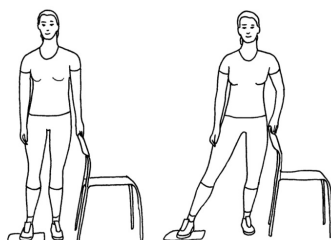
Set: , **Repetitioner:**



10. Stående hälhävning

Gå upp på tå på bägge fötterna och sänk sedan ner igen. Håll i stolen för ökat stöd.

Set: , **Repetitioner:**



11. Fot åt sidan

För foten utåt sidan och sträck i fotleden. Gå tillbaks till utgångspositionen och upprepa. Gör likadant med andra benet.

Set: , **Repetitioner:**

