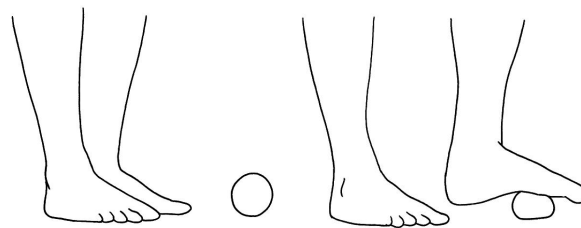
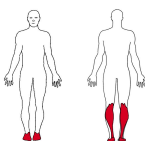




### 1. Tøyning av plantarfascie

Sitt på en stol. Legg ankelen på benet du skal tøye på motsatt bens kne. Bøy stortåen oppover samtidig som du kjenner med den andre hånden på hælen og under foten. Hold stillingen ca 30 sekunder.

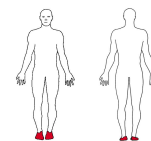
**Varighet: 30 sek, Sett: 3, Reps: , Pause:**



### 2. 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.

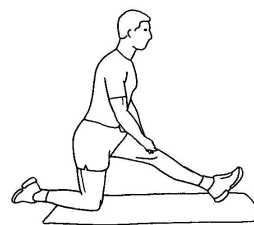
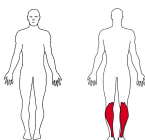
**Varighet: 1 min 0 sek, Sett: 3, Reps: , Pause:**



### 3. Bakside legg 3

Støtt deg mot veggen og plasser den ene foten opp mot veggen, slik at kun hælen berører gulvet. Ha strakt ben og press hoften rolig framover til du kjenner at det strekker på baksiden av leggen. Hold 30 sek. og bytt ben.

**Varighet: 30 sek, Sett: 3, Reps: , Pause:**



### 4. Bakside lår og legg 6

Sitt med det ene kneet på matten og strekk det andre benet framfor deg. Ha rett rygg og plasser hendene like over kneet. Slipp overkroppen fremover til du kjenner at det strekker på baksiden av låret. Hold 30 sek. og bytt ben.

**Varighet: 30 sek, Sett: 3, Reps: , Pause:**

