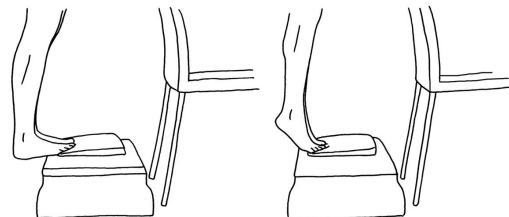
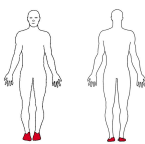




### 1. Løft fotbuen

Trekk basis av stortåen mot hælen slik at du løfter fotbuen opp fra gulvet. Sørg for å holde hælen, stortåen og tåballene på gulvet hele tiden.

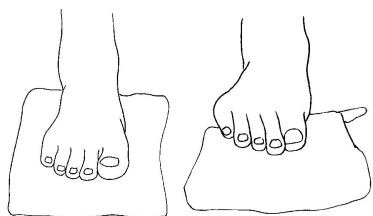
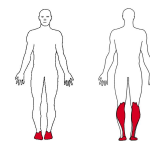
**Sett: 3 , Reps: 10**



### 2. Tåhev på et trinn m/håndkle under føttene

Stå med begge føttene på et trappetrinn, step el. med et sammenrullet håndkle under tærne. Hælene er utenfor trinnet. Støtt deg til en vegg el. ved behov. Press deg opp gjennom forføttene slik at hælene heves. Senk deg så ned igjen.

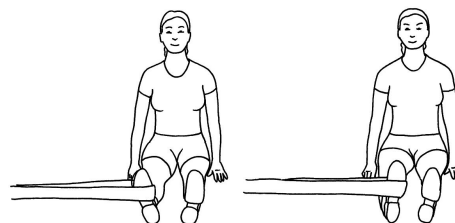
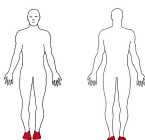
**Sett: 3 , Reps: 10**



### 3. Tåbøy med papir

Sitt på en stol med begge beina i gulvet. Legg et papir under den aktive foten. Forsøk å krøll papiret ved å bøye tærne.

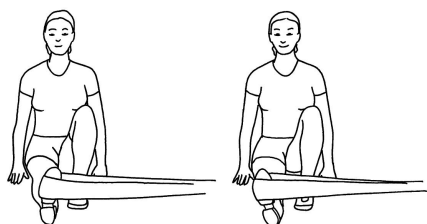
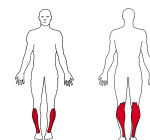
**Sett: 3 , Reps: 10**



### 4. 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.

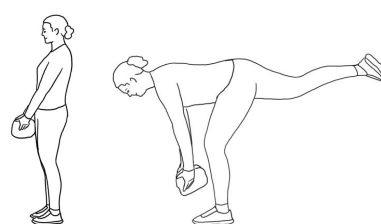
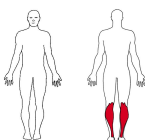
**Sett: 3 , Reps: 10**



### 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: 3 , Reps: 10**



### 6. Ettbens rumensk markløft med stein

Hold en stein i hendene og før vekten over på ett ben. Løft det bakre benet opp samtidig som du bøyer overkroppen fremover og senker steinen mot bakken, hold ryggen rett. Rett opp overkroppen igjen samtidig som du senker beinet tilbake til utgangsposisjon.

**Sett: 3 , Reps: 10**

