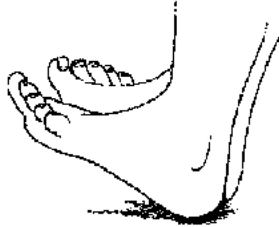


# UNDERBENSTRÄNING - Benhinnor och fotleder

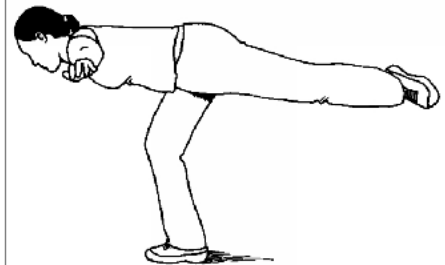
30-Jun-2010 15:28



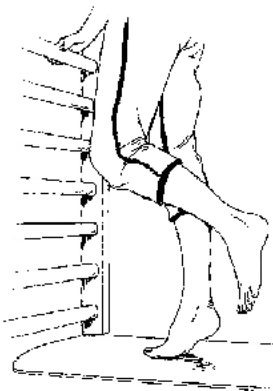
Omgångar: 3, Upprepningar: 30  
1A  
Hälstå  
kombinerat med 1B



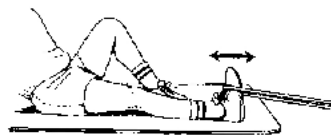
Omgångar: 3, Upprepningar: 30  
1B Tåhäv  
kombinerat med 1A



Omgångar: 10/ben, Tid: 10 sekunder/ben  
Stå på ett ben framåtlutad med armarna och det ena benet utsträckt format som ett T. Håll balansen och gör en samtidig lätt knäböjning.



Omgångar: 3, Upprepningar: 30  
Tåhävningar på ett ben.



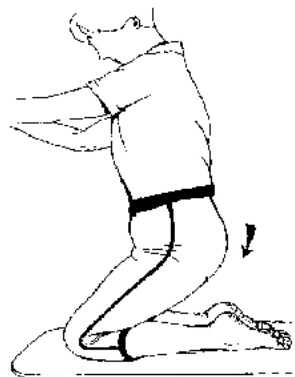
Omgångar: 3/fot, Upprepningar: 30/fot  
Sittande med rakt ben och motstånd, drag foten uppåt mot knät och sakta ned igen.  
ALTERNATIVT  
foten utanför säng/bord samt en påse runt ankeln med någon form av tyngd i



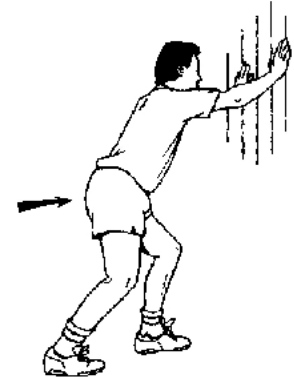
Omgångar: 3/ben, Upprepningar: 20 utsida 20 insida/ben  
Fot runt andra benet  
För foten från sida till sida så mycket Du kan samt försökt att balansera på det andra samtidigt



Omgångar: 10, Tid: maximalt per fot  
Balansera på plattan och gör samtidigt en knäböjning med full kontroll.



Omgångar: 3, Upprepningar: 30 sekunder  
Sjunk ner på häla till töjning känns i underbenets framsida.



Omgångar: 3, Upprepningar: 30/vad  
Med böjt bakre ben. Fall framåt i höften tills töjning känns i vaden.