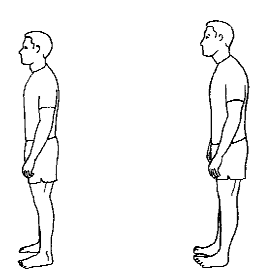
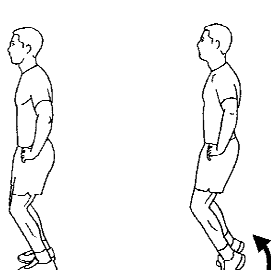
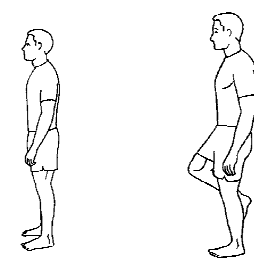
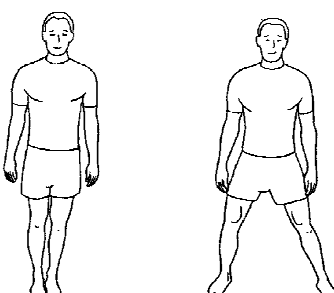

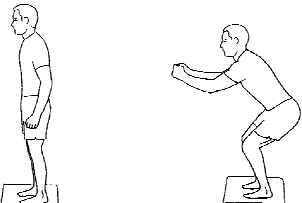
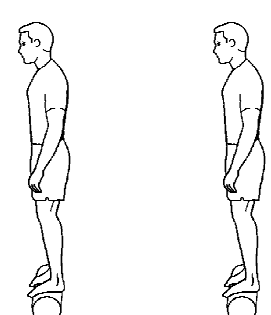
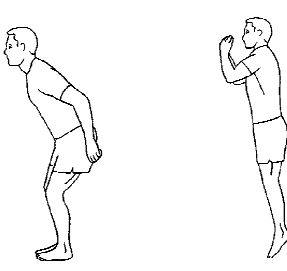
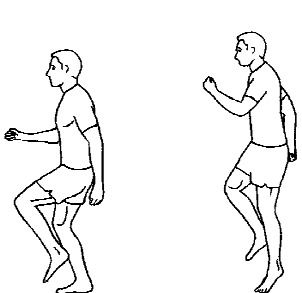
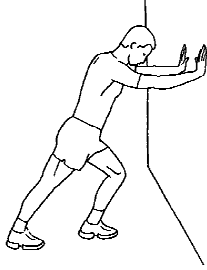
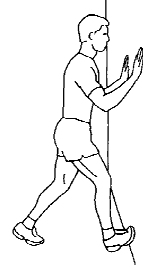
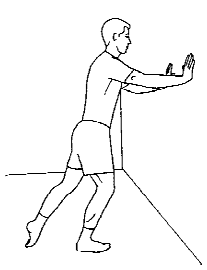


**FOTLEDSTRÄNING I STÅENDE - LÄTT**

<p>1</p> <p><b>Stå på hälarna</b></p>  <p>Stå på golvet med ungefär höftbrett avstånd mellan fötterna. Lyft tårna och gå upp på hälarna. Sänk ner igen och upprepa. Övningen kan göras med eller utan stöd. 1-2 minuter per omgång</p>	<p>2</p> <p><b>Tåhäv</b></p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Stå med lätt böjda knän. Pressa dig upp till tåstående och sänk tillbaka. 1-2 minuter per omgång</p>	<p>3</p> <p><b>Stå på ett ben</b></p>  <p>Stå på ett ben med lätt böjda knän och rak rygg. Föreställ dig att det blåser, och att du svajar som ett strå i vinden. Försök att stå på detta sätt tills du blir trött i benet. Övningen kan göras svårare genom att du sluter ögonen. 1-2 minuter per omgång och ben</p>
<p>4</p> <p><b>Gå sidlänges</b></p>  <p>Gå sidlänges. Variera gärna steglängden och se till att du samlar benen helt innan du tar ett nytt steg. 1-2 minuter per omgång och sida</p>	<p>5</p> <p><b>Gå på linje</b></p>  <p>Gör eller föreställ dig en linje på golvet. Gå framåt med små steg utan att du mister balansen och sätter ned foten vid sidan av linjen. Fötterna ska peka rakt fram. 2-3 minuter per omgång</p>	<p>6</p> <p><b>Knäböj på matta</b></p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Vik mattan 3-4 gånger. Stå på mattan med fötterna i ungefär axelbrett avstånd. Böj knäna till ca 90 graders vinkel och pressa upp igen. Håll ryggen rak och blicken riktad rakt fram. Alternativt kan du hålla den djupa ställningen i några sekunder innan du pressar upp igen.</p>
<p>7</p> <p><b>Stående balans på en matta</b></p>  <p>Rulla ihop mattan. Stå på mattan och försök hålla balansen. 1-2 minuter per omgång</p>	<p>8</p> <p><b>Hopp framåt</b></p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Stå med armarna längs sidan. Böj i knäna, svinga armarna lätt bakåt och hoppa framåt med samlade ben. Försök att landa mjukt. 1-2 minuter per omgång</p>	<p>9</p> <p><b>Indianhopp</b></p>  <p>Hoppa framåt på växelvis höger och vänster ben - indianhopp! Övningen kan göras svårare genom att du försöker att hoppa högt och landa mjukt. 1-2 minuter per omgång</p>
<p>10</p> <p><b>Baksidan vad</b></p>  <p>Stå snett upp mot väggen så att det ena benet är böjt och det andra är rakt och placerat som en förlängning av kroppen. Håll hälen i golvet och tryck fram höften tills du känner att det sträcker i baksidan av vaden. Håll 15-20 sek. och byt ben. 2-3 ggr per ben och omgång</p>	<p>11</p> <p><b>Baksida vad</b></p>  <p>Stöd dig mot väggen och placera den ena foten upp mot den, så att enbart hälen rör golvet. Böj knät lite och tryck höften långsamt framåt tills du känner att det sträcker i baksidan av vaden. Håll 15-20 sek. och byt ben. 2-3 ggr per ben och omgång</p>	<p>12</p> <p><b>Vrist</b></p>  <p>Ta av dig skorna. Stöd dig med armarna mot väggen och sträck det ena benet bakåt. Sträck samtidigt vristen och placera ovasidan av tårna i golvet. När du känner att det sträcker ordentligt i framsidan av benet håller du i 15-20 sek. Byt ben. 2-3 ggr per ben och omgång</p>