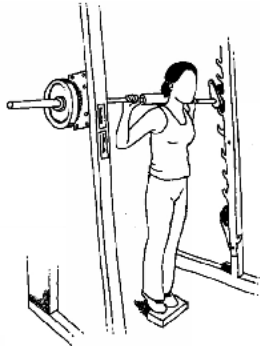


**BALTIC REHAB - FOTLEDSTRÄNING I STÅENDE - AVANCERAT**

1-Jun-2010 16:07



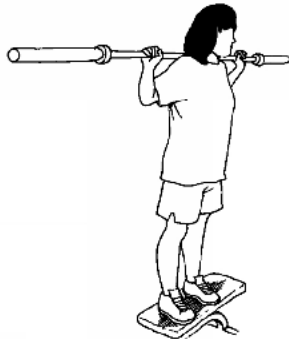
Omgångar: 3-4, Uppreppningar: 20,
Belastning: stegrande
Tåhävning med skivstång.



Omgångar: 3-4, Uppreppningar: 20 per
sida, Belastning: stegrande
Balansera på plattan och drag
samtidigt armen bakåt i en
sågrörelse.



Omgångar: 3-4, Uppreppningar: 20 per
sida, Belastning: stegrande
1(2). Step up. Stå med fötterna lite
isär. Stå rak i ryggen med stängen
på axlarna. Kliv upp med ena foten
på bänken.



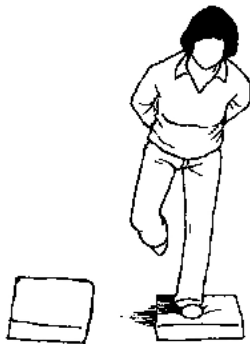
2(2). Kliv därefter upp med den andra
foten. Kliv sakta ned igen. Byt fot
därefter.



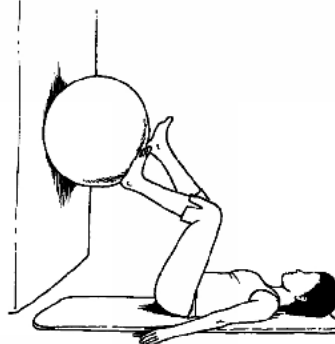
Omgångar: 3, Uppreppningar: 30 per
sida
Stå med båda fötterna på
balansplatta. För över tyngden åt alla
olika håll.



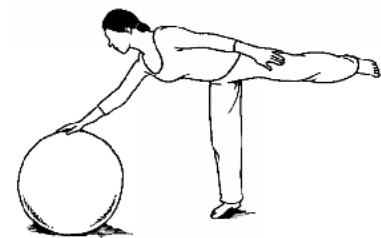
Omgångar: 3, Uppreppningar: 30
Spänn magen. Gör små
knäböjningar.



Omgångar: 3, Uppreppningar: 30 per
sida
Skridskosteg på mjuka plattor.



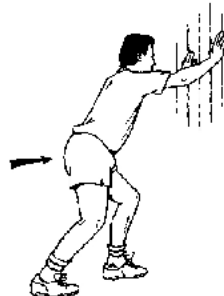
Omgångar: 3, Uppreppningar: 30
För bollen med fötterna upp och ned
längs med väggen, vandrandes.



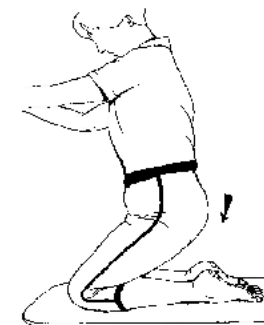
Omgångar: 3, Tid: 60-100 sekunder
Rulla bollen i olika riktningar.
Bibehåll rak nacke och rygg.



Omgångar: 2-3 per sida, Tid: 20
sekunder per sida
Med stöd mot vägg och bakre benet
rakt. Fall framåt i höften tills töjning
känns i vaden.



Omgångar: 2-3 ggr per sida, Tid: 20
sekunder per sida
Med böjt bakre ben. Fall framåt i
höften tills töjning känns i vaden.



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