

UNDERBENSTRÄNING - Benhinnor och fotleder

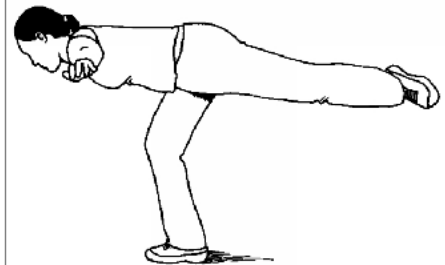
30-Jun-2010 15:28



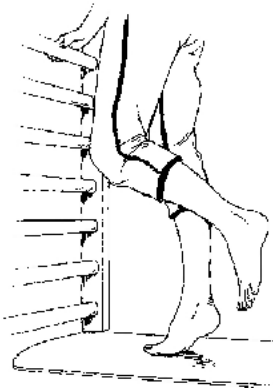
Omgångar: 3, Upprepningar: 30
1A
Hälstå
kombinerat med 1B



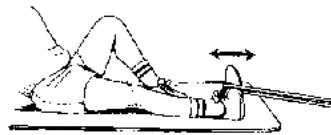
Omgångar: 3, Upprepningar: 30
1B Tåhäv
kombinerat med 1A



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.



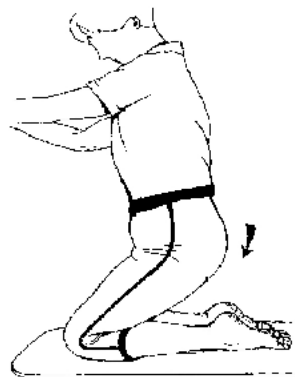
Omgångar: 3/fot, Upprepningar:
30/fot
Sittande med rakt ben och motstånd,
drag foten uppåt mot knät och sakta
ned igen.
ALTERNATIVT
foten utanför säng/bord samt en påse
runt ankeln med någon form av tyngd
i



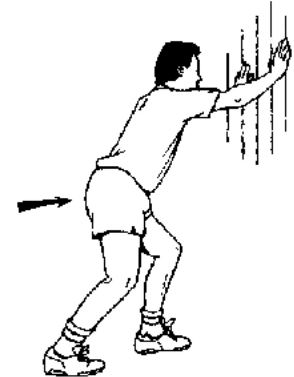
Omgångar: 3/ben, Upprepningar: 20
utsida 20 insida/ben
Fot runt andra benet
För foten från sida till sida så mycket
Du kan samt försökt att balansera på
det andra samtidigt



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.