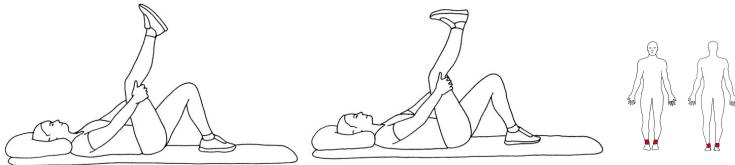


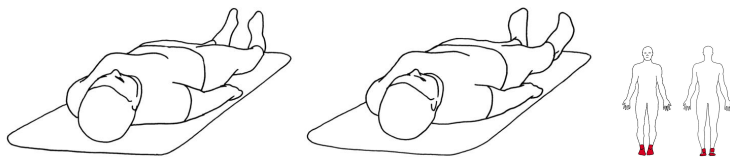
Øvelserne udføres 2 gange dagligt og laves hver dag. Ved behov for yderligere hjælp kontakt Fysio- shop.dk på 42 72 10 92 for bestilling af E-konsultation.



1. Rygliggende ankelpumpe

Lig på ryggen med benene bøjede. Løft det ene ben i vejret, vip med foden 20 gange. Gentag med det andre ben.

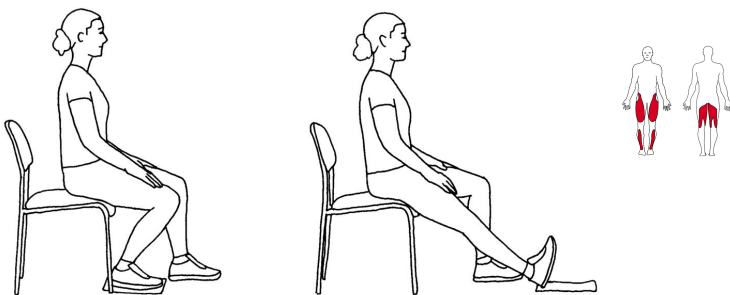
Reps: 15-20



2. Rygliggende inversion og eversion fod

Lig på ryggen med strakte ben over hjerte højde. Bevæg skiftevis fodsålerne ind mod hinanden og væk fra hinanden

Reps: 15-20



3. Siddende glidende knæ- og ankelbevægelse

Sid på en stol med ryg og skuldre i neutralstilling. Placer din fod på en tæppeflis for at reducere friktion. Start med bøjet knæ og din hæl så langt under stolen som muligt. Stræk knæet alt hvad du kan og løft tæerne opad når knæet er helt strakt. Vend tilbage og gentag.

Reps: 15-20

