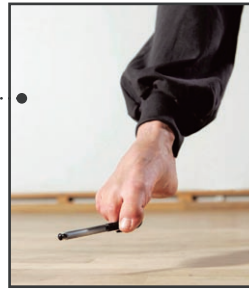
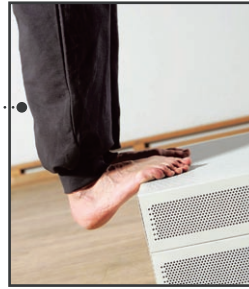


## styrkeøvelser

- 1 Gå på hæl og tå skiftevis.....  
Gå derefter skiftevis på fodens inderside og yderside.  
Skift til sidst mellem hæl, tå, inderside, yderside.
- 2 Stå på et trappetrin eller lignende.....  
Løft dig op på tæerne.  
Lad derefter hælene falde så langt ned som muligt  
ud over trappetrinnet.  
Løft og sænk nogle gange.  
Støt evt. til en væg for balance.
- 3 Stil dig på et vippebræt.....  
Vip fra side til side, vip frem og tilbage  
og kør i cirkler.
- 4 Grib med tæerne fat i en blyant eller lignende.....  
Krøl med tæerne en avis, et håndklæde eller andet.



## strækøvelser

- 1 Stå med ansigtet mod en væg.....  
Tag et skridt tilbage med den ene fod.  
Stræk det bagerste ben ud og pres hoften fremad.  
Hold hælen ned mod gulvet, og mærk strækket i  
læggen
- 2 Lig på ryggen.....  
Løft det ene ben så højt op som muligt.  
Stræk og bøj foden skiftevis.  
Kør derefter foden rundt i cirkler.  
Først i urets retning og derefter modsat.  
Spred og krum tæerne.

