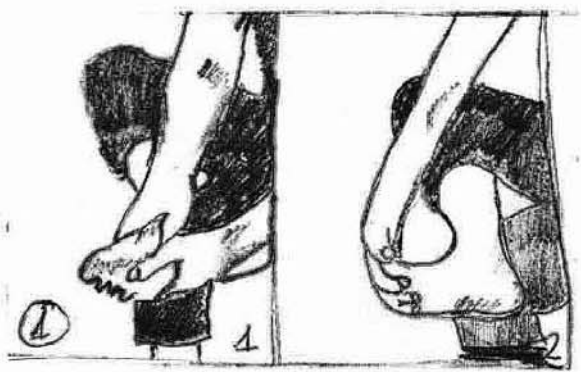


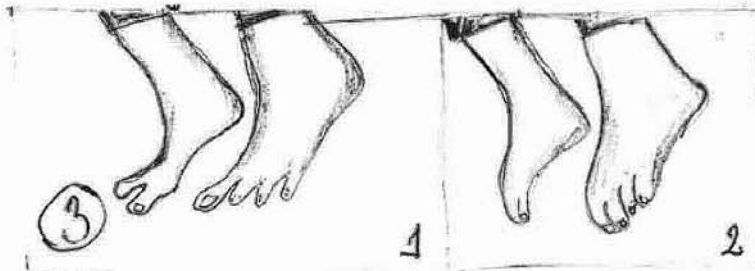
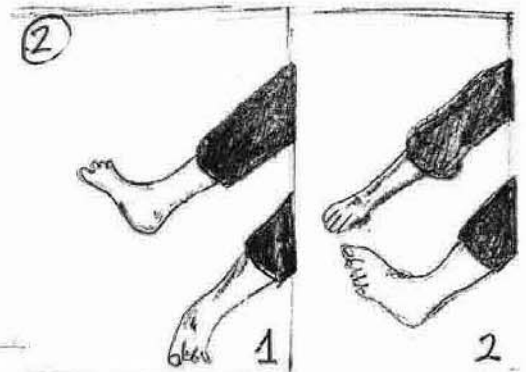


Fodøvelser



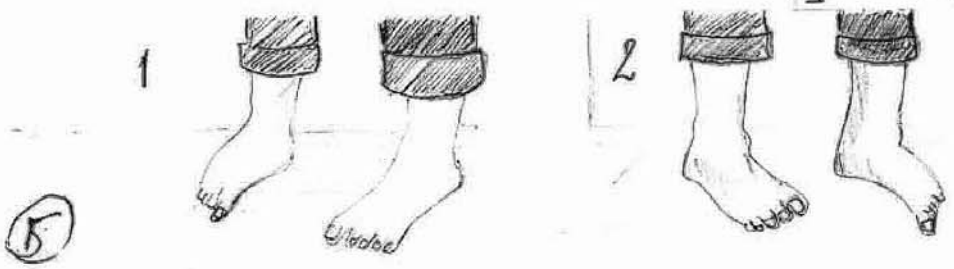
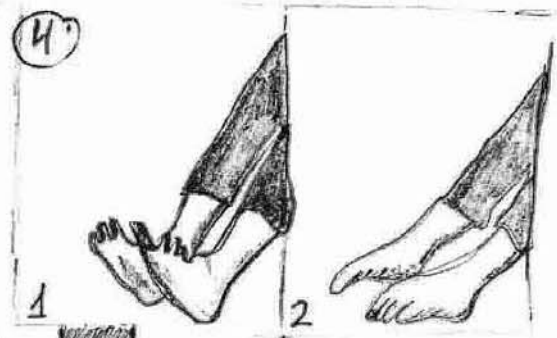
① Brug creme og en fast bånd over hele fodsålen og tæerne + trækkes ud

② ALTID store cirkler 20 x hver vej.

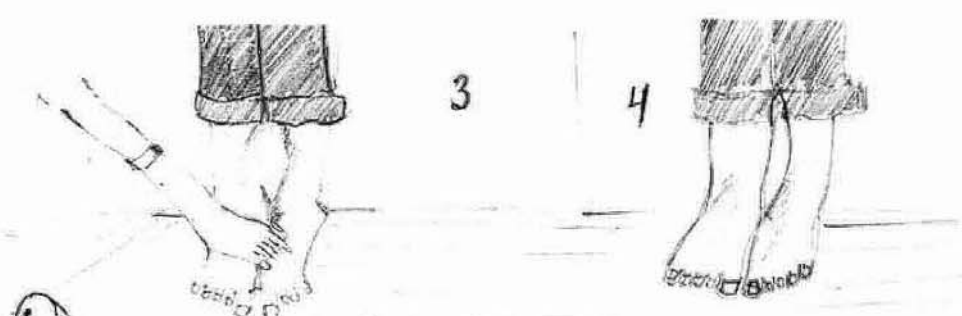


③ Spred og knyt tæerne så man kan se knoerne 20 x hver

④ Stræk knæene. knyt og stræk fødderne 10 x hver.



⑤ OP og stå knyt og stræk svangen. 10 x hver



⑥ så meget man kan klæber.

⑥ Den svære Ankel og storets mødes, OP på tæer og fagefter op på hælen, derefter løft storetåen og slut.