

Fotrehab övningar



balansbräda



gummislang - sparka
inåt-utåt-frmt-bkt



Tåhävning. 1 resp 2 ben



gummislang. foten
inåt resp. utåt



benböj på tå



sidledsgång på tå



balansgång



stretch med rakt resp böjt knä