**Rehab fotled**

Utför följande VARJE dag (utan skor). Helst med extra belastning i form av skivstång eller liknande.

Har du ej tillgång till detta kan du t.ex. fylla en ryggsäck med tunga saker etc.

\* Jogga i små 8or:  ca 5 min totalt. (högst 2-3 meter mellan "konerna")

\* "Draken":  3 set, 12 reps.

\* Utfallssteg på hö fotled:   3 set, 15 reps.

\* Tåhävningar hö:   3 set, 20 reps.

\* Balansplatta (har du ingen ta en handduk och vik den några ggr så det blir ostadigt underlag för fotleden):   Ca 1 min X 3.

Vila 1-2 min mellan seten.

MVH

Henke Hedblom