

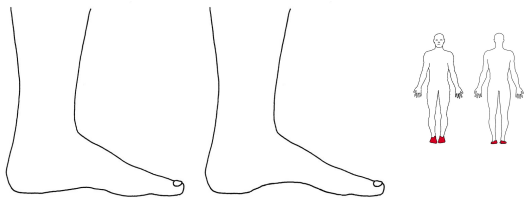
Øvelsene bør utføres daglig, helst 2-3 ganger. Gjør det til en vane og for eksempel trene like etter frokost, middag og før du legger deg. Du kan trene med smerter, men de skal være akseptable. Du bør trene med lavere intensitet hvis du opplever du økte smerter over en halvtime etter trening.



### 1. Tøyning av plantarfascie

Sitt på en stol. Legg ankelen på benet du skal tøye på motsatt bens kne. Bøy stortåen oppover samtidig som du kjenner med den andre hånden på hælen og under foten. Hold stillingen ca 30 sekunder.

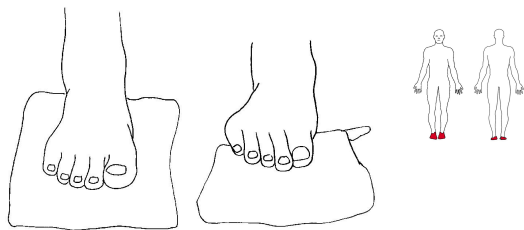
**Reps: 5 , Sets: 1**



### 2. Løft av fotrand

Sitt på en stol med føttene presset mot gulvet. Løft den mediale fotranden (den som er nærmest den andre foten), uten å løfte stortåen opp fra gulvet. Stram musklene under foten. Slapp av og gjenta.

**Reps: 10 , Sets: 3**



### 3. Tåbøy med papir

Sitt på en stol med begge bena i gulvet. Legg et papir under den aktive foten. Forsøk å krøll papiret ved å bøye tærne.

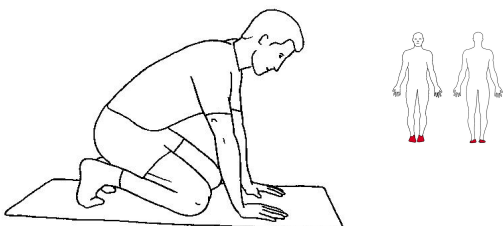
**Reps: 10 , Sets: 3**



### 4. Fotsåle m/ ball

Legg en ball på bakken og sett den ene foten opp på ballen. Legg et jevnt trykk ned på ballen. Rull frem og tilbake i lengderetning og sideveis for egenmassasje.

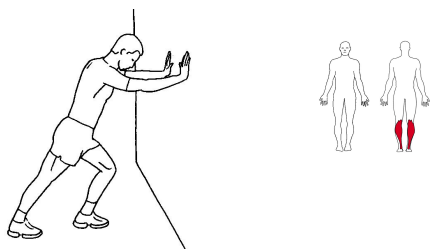
**Varighet: 15 sek, Sets: 2**



### 5. Fotsåle

Sett deg ned på knærne og behold undersiden av tærne i gulvet. Når du kjenner at det strekker i fotbladene, så holder du stillingen i ca. 30 sek.

**Reps: 5 , Sets: 1**



### 6. Bakside legg

Stå skrått opp mot veggen slik at det ene benet er bøyd og det andre er strakt og plassert i forlengelse av kroppen. Hold hælen i gulvet og press hoften framover til du kjenner at det strekker på baksiden av leggen. Hold 30 sek. og bytt ben.

**Varighet: 30 sek, Reps: 5**

