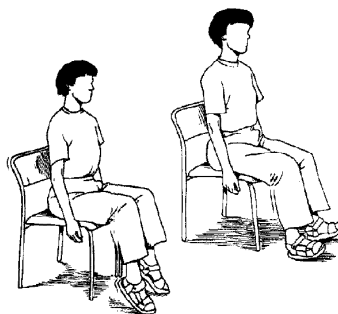


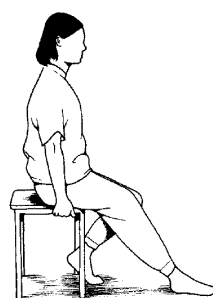
Träningsprogram för dig med bensår

Utför varje övning 20 gånger, gör programmet 2 gånger/dag.

1. Trampa symaskin



2. Växelsvis på tå och häl.



3. Knip och spreta med tårna.



4. Vrid foten inåt - utåt.



5. Knästräckning.

