

fodøvelser - til dig der vil dine fødder det bedste

Øvelse 1

Træning af svangsene - denne øvelse er god hvis du er hel- eller delvis platfodet

Gå hen ad gulvet på ydersiden af foden i 20 sek. derefter på tæerne i 20 sek. Hold pause i 10 sek. Gentag øvelsen 3 gange.



Øvelse 2

Træning af svangsene - denne øvelse er god hvis du er hel- eller delvis platfodet

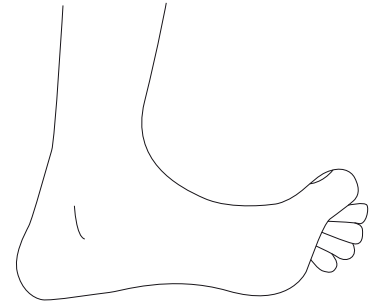
"Hop" uden at løfte storetåen fra gulvet - så du kommer op på tæerne - og sænk hælen langsomt. Gentag øvelsen 10 gange. Denne øvelse er også god for venepumpen.



Øvelse 3

Øvelse til hammertæer

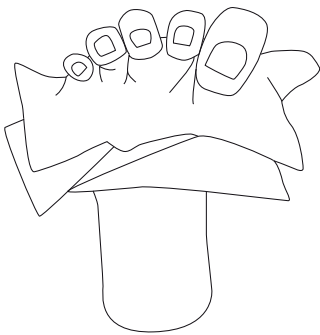
Stå på gulvet. Vip tæerne op og ned - skiftevis med den ene og den anden. 20 sek. med hver fod - i alt 5 gange med hver fod.



Øvelse 4

Øvelse til hammertæer

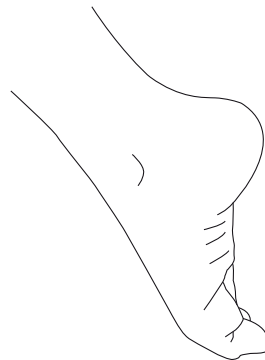
Læg en avisside eller viskestykke under tæerne, og kram det sammen med tæerne.



Øvelse 5

Øvelse til hammertæer

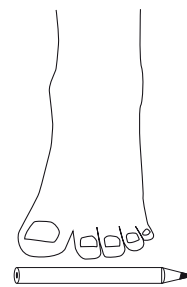
Bøj det ene ben lige bagud, så du har vristen mod gulvet. Skiftevis stræk og bøj dit knæ, så du mærker et stræk over vristen. 1 minut med hver fod.



Øvelse 6

Øvelse til hammertæer + øger fleksibiliteten i dine tæer og styrker musklerne under foden (kan derfor også bruges til hel- eller delvis platfodet)

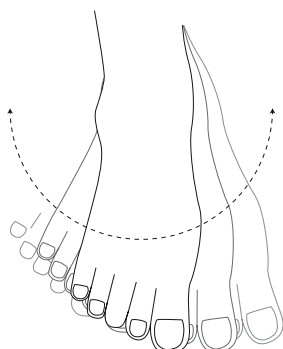
Læg en blyant, tusch eller kuglepen på gulvet, saml den op med tæerne, og hold den i 10 sek. Gentag øvelsen 5 gange med hver fod.



Øvelse 7

God mod stive ankler og for blodcirkulationen

Lav cirkler med anklen. Først den ene vej i 10 sek, derefter den anden vej. Skift ankel. Øvelsen kan laves både stående, liggende og siddende.



Øvelse 8

Skæv storetå/knyst

Spred tæerne så meget som muligt. Vær især opmærksom på at storetåen og lilletåen kommer ud til hver sin side - hjælp evt. tæerne lidt med hænderne i starten.



fodmagasinet.dk

ANERKENDTE FODPLEJEPRODUKTER
STORT UDVALG

pernille@fodmagasinet.dk
22 55 99 01