



10 gode øvelser til dine fødder

INGEN VED MERE OM
FØDDER



1. Få en levende fod



I denne øvelse skal du arbejde med din svang. Du skal massere den, gøre den smidig og vække musklerne til live.



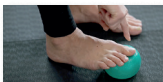
2. Vrid foden som en karklud



I denne øvelse skal du vride din fod, lidt ligesom når du vrider en karklud. Det er en bevægelse, som din fod skal kunne, for at du bruger foden og benet optimalt.



3. Styrk din storetå



Denne øvelse er ren styrketræning for din storetå. Dels styrker du svangbuen, men øvelsen er også god for din gang og dit løb.



4. Få bomstærke tæer



Denne øvelse er styrketræning for dine tæer. Alle dine tæer betyder meget for din fods struktur, kraft, styrke og specielt for dine fodbuer.



5. Flet fingre med dine tæer



Denne øvelse er med til at skabe plads i forfoden og til dine tæer. Du skal arbejde med fodens og tæernes smidighed og give liv til dine muskler.



6. Knyt og spred dine tæer



Denne øvelse handler om din forfod. Du skal bruge din koordination, og du skal øve dig, så du får lige så levende fødder som en baby.



7. Få en smidig forfod



Denne øvelse smidiggør og strækker din forfod, som ofte kan være stram.



8. Styrk din svangbue



Denne øvelse styrker din svangbue. Svangbuerne er vigtige for hele din krop, både når du står og går.



9. Få smidige tæer



I denne øvelse arbejder du med smidigheden i dine tæer. Det er vigtigt, at du har en god smidighed i alle dine tæer og specielt i storetåen.



10. Få livet tilbage i din akillessene



I denne øvelse skal du strække din akillessene og din lægmuskel, så du får bedre smidighed og større blodcirkulation.



HURTIG ADGANG TIL 10 FODØVELSESVIDEOER

Du kan hurtigt hente en af de 10 fodøvelsesvideoer ved at scanne den QR-kode, som hører til den enkelte video. Har du ikke en QR-scanner på din smartphone eller tablet, kan du hente en gratis QR-scanner i App-store eller Google Play.

Øvelserne er udarbejdet af fysioterapeut Lotte Paarup, Den Intelligente Krop, i samarbejde med fodterapeut Pia Bondorph, Danske Fodterapeuter.

Øvelserne kan udføres med følgende redskaber:



Massagebold Massagebolde kommer i flere størrelser, hårdhede og overflader, hvorfor de vil bearbejde din fod forskelligt.



Dine fingre



Elastik Elastikken bør ikke være af den hårde slags, men helst ganske let.



Gulvet

Find en fodterapeut og læs mere om fødder på altomfoden.dk

INGEN VED MERE OM
FØDDER

