



Fodtræning



Smid sko og strømper.

1. Rul og tryk

Varm føddernes muskler op ved at rulle med en lille, massiv bold eller en tennisbold under foden.

Rul først. Bagefter lægger du vægt ned på bolden, så de enkelte (og måske ømme) punkter i fodsålen trykkes godt igennem.

2. Grib og slip

Lad tæerne gribe om bolden og stræk tæerne ud igen. Det giver god bevægelighed i tæernes led.

3. Spred tæerne

Spred tæerne så meget som muligt - og slap af igen i alle muskler. Gør det flere gange i træk. Tag eventuelt hænderne til hjælp, hvis fodens muskler ikke reagerer spontant.

4. Spil tæerne ud

Spil tæerne fra hinanden, så storetåen peger opad. Kan du også gøre det modsatte?

5. Stræk tæerne - og knyt dem

Sid ned. Stræk benene foran dig med hælene i gulvet, så fodleddet bøjer cirka 90 grader.

Spil tæerne fra hinanden et hurtigt øjeblik.

Knyt derefter fødderne, som om du skal knække en valnød med tæerne.

Spil tæerne så langt som muligt fra hinanden, så længe du kan holde det ud.

6. Balance på vippebræt

Brug et vippebræt: Hav bare tæer og hold balancen. Også på ét ben. Så er du nødt til at sprede tæerne.

7. Løb på stedet

Dump fødderne ned i gulvet, mens du sidder ned, som om du skulle løbe en tur.

Bevæg herefter ankel og fodled: I cirkler, op og ned, løft fodens inderside opad og modsat.

Afslut din fodtræning med et fodbad og en fed creme :-)

Kilde: Forening for fodsundhed.