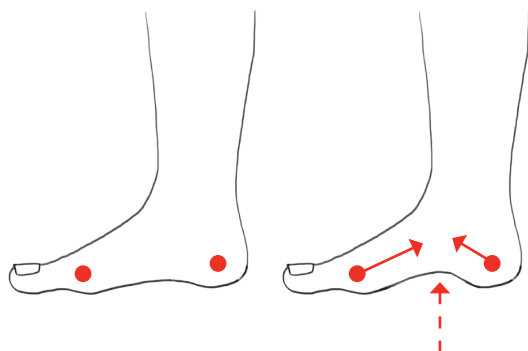


FODØVELSER

Anbefalet af Sahva

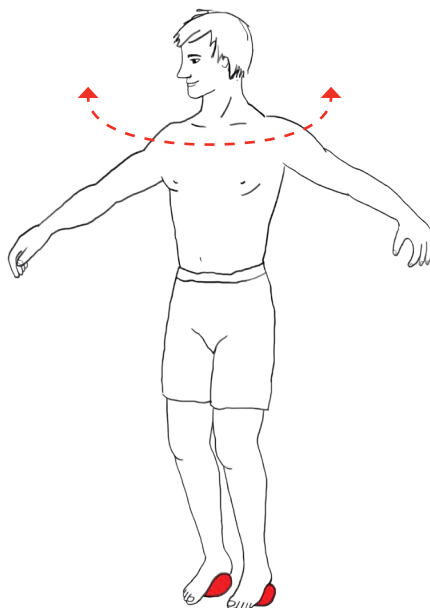
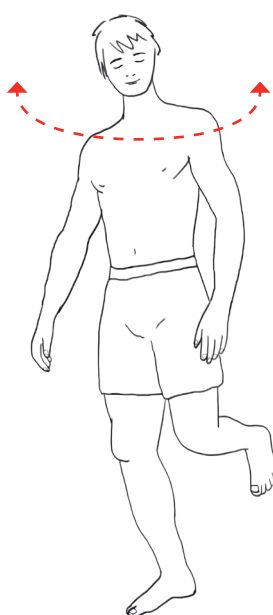
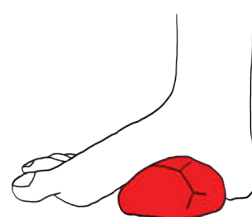


KORT FODØVELSE

Øvelsen styrker muskulaturen i svangen og i fodbuerne. Placer dig på en stol med knæene i en ret vinkel og god afstand mellem fødderne. Øvelsen laves med én fod ad gangen. Spænd muskulaturen i svangen, så svangen trækkes op, og foden bliver smallere og kortere. Hold tæerne i underlaget og undgå at krumme dem. Man skal kunne se, at svangen buer op, når du laver øvelsen. Gentag øvelsen tre gange ti gentagelser med hver fod. Når du bliver stærkere i foden, kan du gå over til at lave øvelsen stående. Lav først øvelsen på begge ben. Når du behersker denne øvelse, kan du lave den på ét ben.

SELMASSAGE

Øvelsen udspænder fodens strukturer, masserer musklerne, bevæger knoglerne og øger blodomløbet i fødderne. Du skal bruge en øvelsesbold (kan købes hos Sahva). Placer dig stående med bolden under den ene fod. Sørg for at have god afstand mellem fødderne. Øvelsen laves med én fod ad gangen. Sæt foden på bolden, pres let ned og frem og tilbage under hele foden. Husk også at komme ud på fodens sider. Gentages to gange 30 sek. med en lille pause imellem.



BALANCEØVELSE

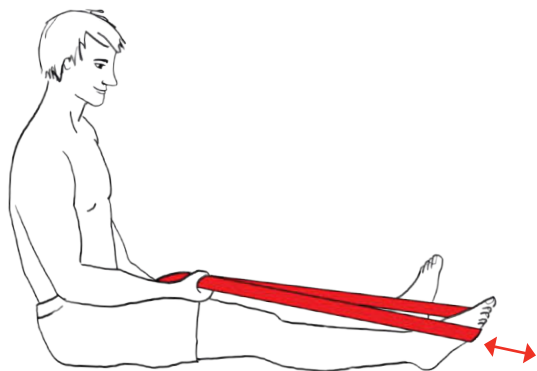
Øvelsen hjælper dig til at styrke balancen, benmuskler og ankelmuskler samt fodens muskler og tæer. Desuden er øvelsen god for din fod som genoptræning efter en forstuvning af anklen. Placer dig stående på et ben med knæet strakt, men ikke overstrakt. Stå stille på et ben. Kik lige frem og hold balancen. Brug evt. kortfodsøvelsen samtidig. Øvelsen laves nemmest på et hårdt gulv. Gentages to gange 30 sek. med en lille pause imellem. Lav evt. øvelsen samtidig med at du børster tænder. Du kan kombinere øvelsen med at dreje hovedet langsomt fra side til side. Du kan også prøve at lukke øjnene.

ØVELSER PÅ BOLDE

Øvelsen hjælper dig til at styrke balancen, benmuskler og ankelmuskler samt fodens og tæernes muskler styrkes. Desuden er øvelsen god som genoptræning efter forstuvninger i anklen. Placer dig stående på en eller to øvelsesbolde (kan købes hos Sahva) med let bøjede knæ og begge fødder parallelle. Støt dig evt. til noget, når du stiller dig på boldene. Balancér på boldene. Grib fat med tæerne for at holde balancen på boldene. Gentages to gange 30 sek. med en lille pause imellem. Prøv at udføre øvelsen uden at holde fast i noget og drej evt. hovedet fra side til side.

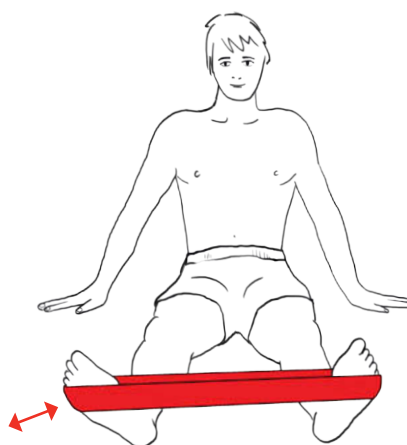
FODØVELSER

Anbefalet af Sahva



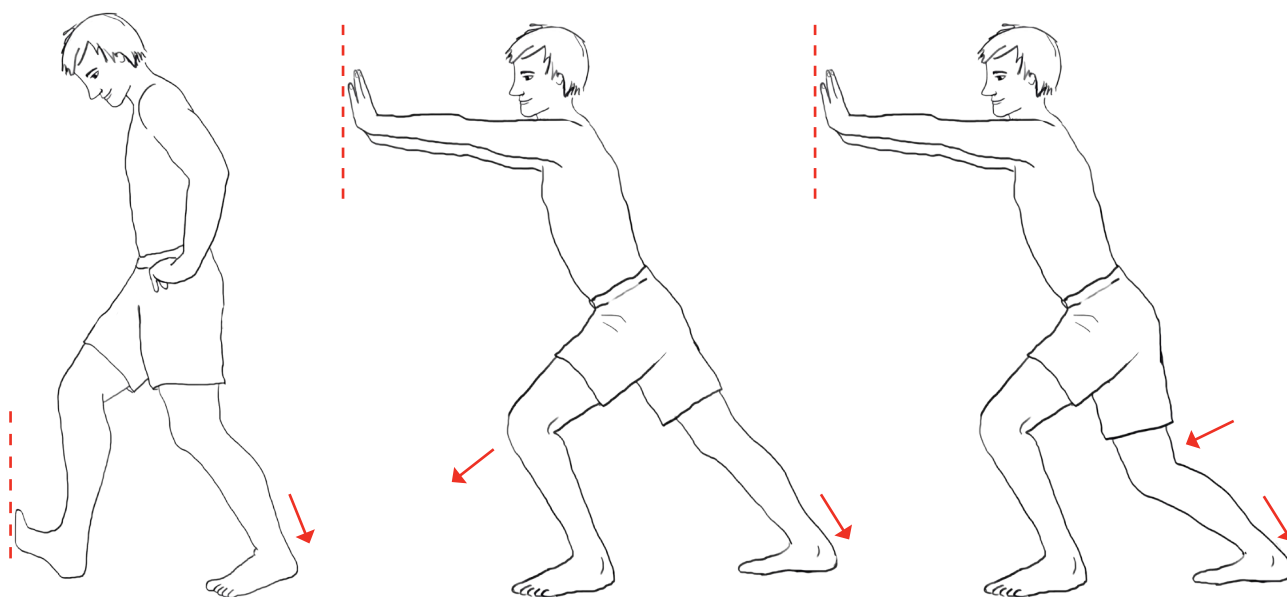
ELASTIKØVELSE MED FODSTRÆK

Øvelsen styrker musklerne i ankel og underben og er god som genoptræning efter en forstuvet ankel. Du skal bruge en kraftig elastik (kan købes hos Sahva). Placér dig siddende på gulvet med strakte ben. Sæt elastikken om forfod og tæer og hold igen, så den er stram. Bøj foden fremover så vristen strækkes helt. Gentages tre gange 10 gentagelser. Brug en strammere elastik hvis øvelsen er for let.



ELASTIKØVELSE MED FODVIP TIL SIDEN

Øvelsen styrker musklerne i ankel og underben og er god som genoptræning efter en forstuvet ankel. Du skal bruge en kraftig elastik (kan købes hos Sahva). Placér dig siddende på gulvet med strakte ben. Elastikken lægges om begge fødder, og benene spredes, indtil elastikken er stram. Mens højre fod holder igen, vipper du venstre forfod til venstre, så elastikken strammes yderligere. Gentages tre gange ti gentagelser med venstre fod. Skift derefter til den anden fod. Brug en strammere elastik hvis øvelsen er for let.

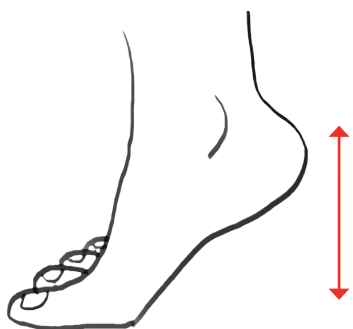


UDSTRÆKNING

Afslut øvelserne med at strække benets og fodens muskler ud. Sæt foden tæt op på en væg og bøj i benet, mens du strækker foden ud. Du kan også „vælte træer“. Sæt begge hænder i skulderhøjde på en væg og placer den ene fod fremme og den anden tilbage i et stort skridts afstand fra hinanden. Læn dig ind mod væggen mens du bøjer det forreste ben og strækker det bageste. Foden skal placeres lige frem. Undgå at løfte hælen på det strakte ben. Får du krampe eller bliver træt i fødderne undervejs, så hold en pause, stræk ud og fortsæt.

FODØVELSER

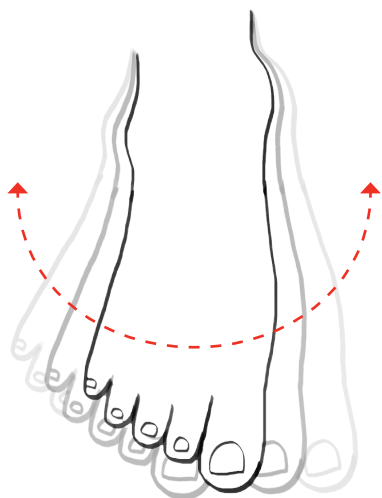
Anbefalet af Sahva



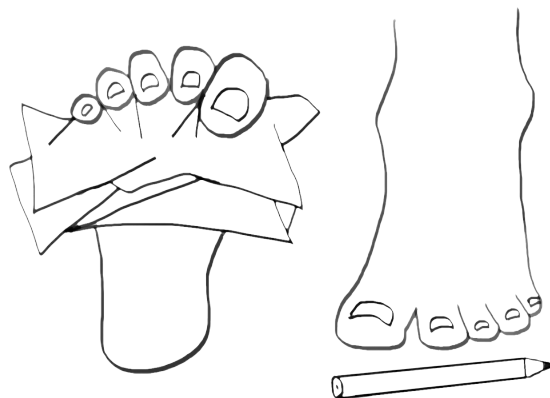
Kom op på tæerne og løft så hælen op og ned.



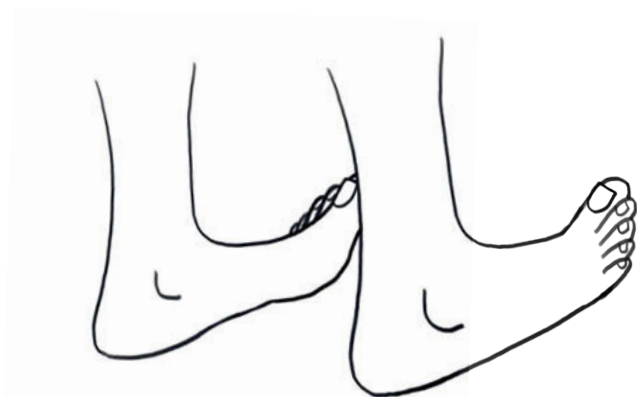
Stå på gulvet og vip tæerne op og ned – skiftevis med den ene og den anden fod.



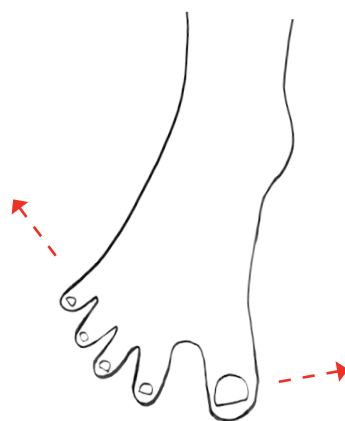
Drej foden rundt og ryst foden. Godt for blodcirkulationen!



Kram en avisside eller et håndklæde sammen ved hjælp af tæerne. Øvelsen kan også laves ved at samle en blyant op med tæerne.



Gå hen ad gulvet på hælene.



Spred tæerne og bevæg dem så meget som muligt. Prøv især at få storetåen ud i den rigtige stilling. Man kan tage hænderne til hjælp i starten, hvis det kniber med at få tæerne til at flytte sig. Senere kan de selv!