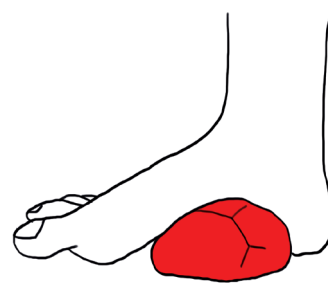


Fodøvelser

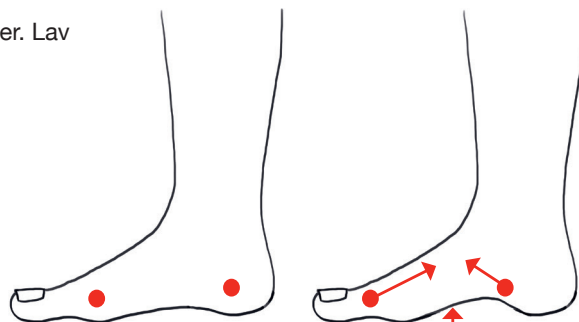
Anbefalet af Sahva



Selvmassage

Øvelsen udspænder fodens strukturer, masserer musklerne, bevæger knoglerne og øger blodomløbet i fødderne. Du skal bruge en øvelsesbold (kan købes hos Sahva).

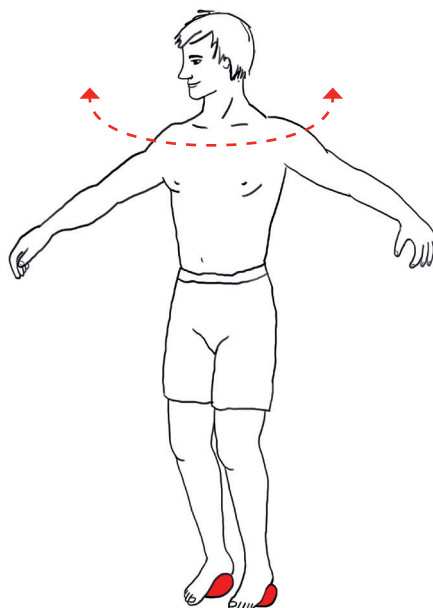
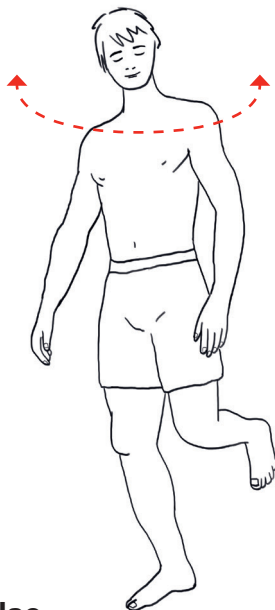
1. Sid på en stol med fødderne i gulvet og med øvelsesbolden under den ene fod.
2. Øvelsen laves med én fod ad gangen.
3. Pres foden let ned på øvelsesbolden og bevæg foden frem og tilbage over bolden fra hæl til tæer. Husk også at komme ud på fodens sider. Lav bevægelsen to gange á 30 sek. med en lille pause i mellem.
4. Lav store cirkler med foden på bolden. Husk at gøre det i begge retninger. Lav bevægelsen to gange á 30 sek. med en lille pause i mellem.
5. Skift til den anden fod.
6. Når du føler dig sikker, kan du lave øvelsen stående.



Kort fodøvelse

Øvelsen styrker muskulaturen under foden i svangen.

1. Sid på en stol med fødderne i gulvet.
2. Start med at lave øvelsen med én fod ad gangen.
3. Træk tæerne tilbage mod hælen, så foden bliver kortere, og afstanden mellem hælen og tæerne bliver mindre.
4. Hold tæerne i underlaget og undgå at krumme dem. Man skal kunne se, at svangen buer op, når du laver øvelsen.
5. Udfør 3 sæt á 8-10 gange med hver fod.
6. Skift til den anden fod.
7. Når du bliver stærkere i foden, kan du lave øvelsen stående.



Balanceøvelse

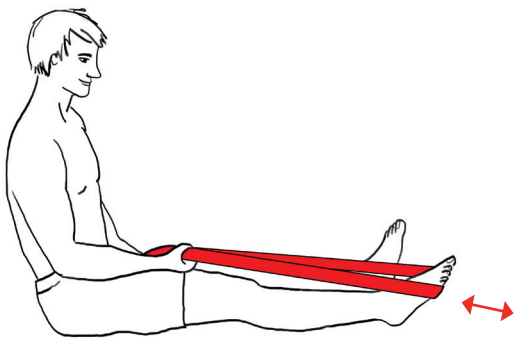
Øvelsen hjælper dig til at styrke balancen, benmuskler og ankelmuskler samt fodens muskler og tæer.

1. Stå med fødderne let adskilte og knæene strakt, men ikke overstrakt.
2. Kig lige frem og hold balancen. Gentages to gange á 30 sek. med en lille pause i mellem.
3. Brug evt. kort fodøvelse samtidig.
4. Læg vægten skiftevis fra den ene fod til den anden, mens du holder balancen. Gentages to gange á 30 sek. med en lille pause i mellem.
5. Læg vægten frem på forfoden og tilbage på hælen, mens du holder balancen. Gentages to gange á 30 sek. med en lille pause i mellem.

Tips 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.

Tips Når du føler dig sikker, kan du prøve at udføre øvelsen, mens du står på et vippebræt eller med fødderne placeret på én eller to øvelsesbolde. Med tiden kan du stå på ét ben og lave øvelsen.



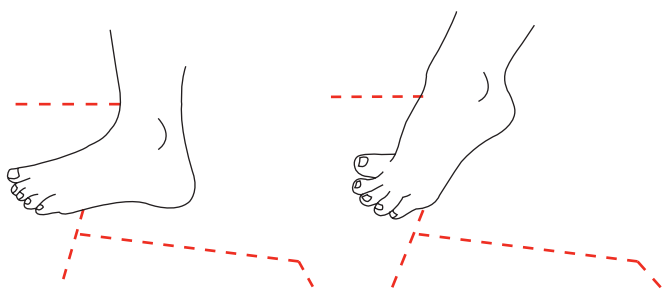


Elastikøvelse med fodstræk

Øvelsen styrker musklerne i ankel og underben. Du skal bruge en kraftig elastik (kan købes hos Sahva).

1. Sæt dig på gulvet med strakte ben. Sæt elastikken rundt om forfod og tæer og hold den med hænderne, så den er stram.
2. I roligt tempo strækkes foden fremover, så vristen strækkes helt. Hold igen med armene, så elastikken spændes yderligere. Hold stillingen i 3 sek.
3. I roligt tempo føres foden tilbage til udgangsstillingen, mens elastikken fortsat holdes stram.
4. Udfør 3 sæt á 8-10 gange.

Tips Hvis øvelsen er for let, kan du tage fat i elastikken, så den strammes yderligere. Alternativt kan du benytte en hårdere elastik.



Achillesscene

Øvelsen styrker musklerne i ankel og underben.

1. Stå på et trappetrin eller lignende med begge fødder. Støt dig evt. til gelænder eller andet.
2. Stå med forfoden på trinets kant, så hælene er ude over trinets kant.
3. Løft dig op på tæerne på begge fødder.
4. I roligt tempo føres hælene ned til udgangspositionen.
5. Udfør 3 sæt á 8-10 gange.

Tips Når du føler dig sikker i øvelsen, og stærk nok i benene, kan du udføre øvelsen på et ben ad gangen.

Se Sahvas webshop på
www.sahva.dk.
 Her kan du købe produkter,
 der kan anvendes til
 dine fodøvelser.

Sahva
 Et liv i bevægelse

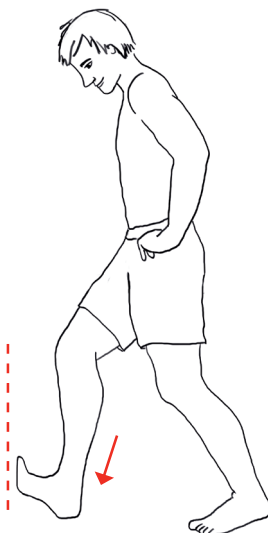
www.sahva.dk · tlf. 7011 0711

Udstrækning

Afslut træningen med at strække benets og fodens muskler ud. Får du krampe eller bliver træt undervejs, så hold en pause, stræk ud og fortsæt.

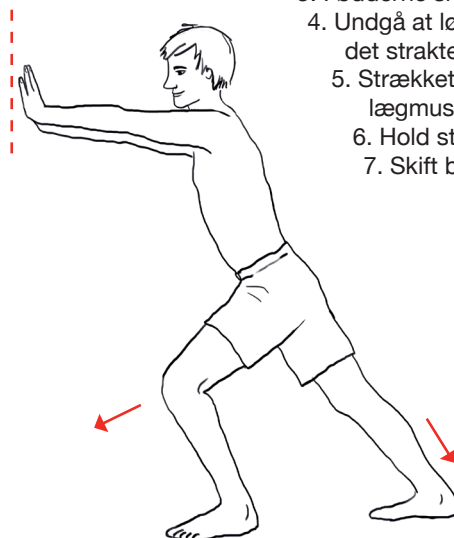
Fodens underside

1. Sæt foden tæt op ad en væg og bøj let i knæet.
2. Mærk strækket på undersiden af foden.
3. Hold strækket i 30 sek.
4. Skift ben.



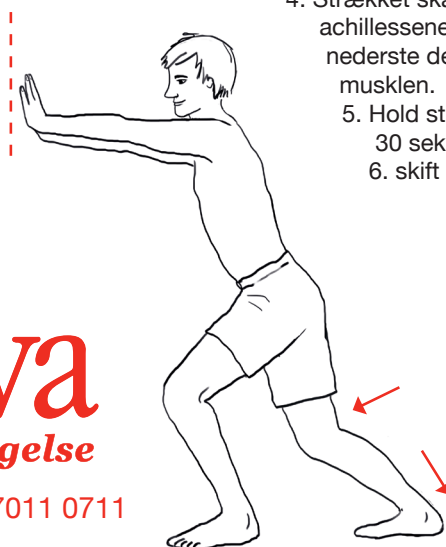
„Vælte træer” – ydre lægmuskel

1. Sæt begge hænder i skulderhøjde på en væg og sæt den ene fod frem og den anden tilbage i et stort skridts afstand fra hinanden.
2. Læn dig ind mod væggen, mens du bøjer det forreste ben og strækker det bagerste.
3. Fødderne skal pege lige frem.
4. Undgå at løfte hælen på det strakte bagerste ben.
5. Strækket skal mærkes i lægmusklen.
6. Hold strækket i 30 sek.
7. Skift ben.



„Vælte træer” – indre lægmuskel

1. Sæt begge hænder i skulderhøjde på en væg og sæt den ene fod frem og den anden tilbage i et skridts afstand fra hinanden.
2. Læn dig ind mod væggen, mens du bøjer i begge ben.
3. Fødderne skal pege lige frem.
4. Strækket skal mærkes i achillessenen og den nederste del af lægmusklen.
5. Hold strækket i 30 sek.
6. skift ben.



Fodøvelser

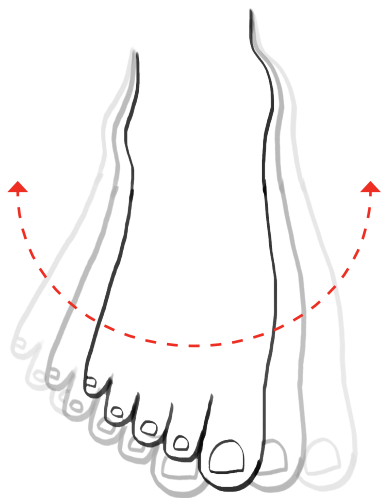
Anbefalet af Sahva



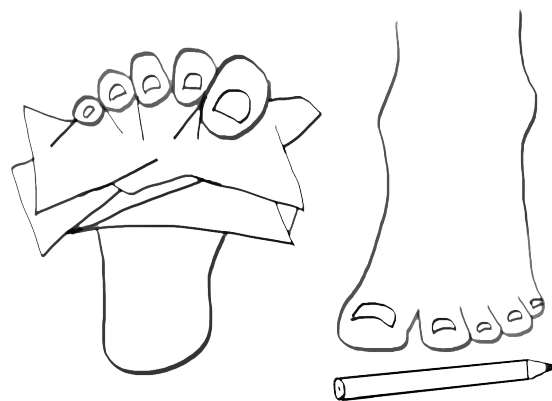
Kom op på tæerne og løft så hælen op og ned.



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



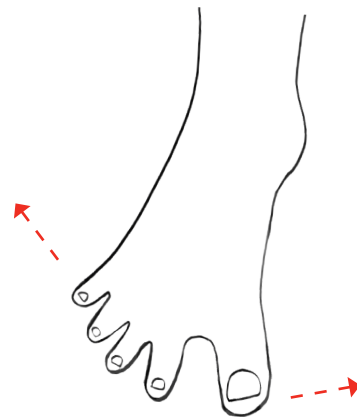
Drej foden rundt og ryst foden.
Godt for blodcirkulationen!



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
- Gå hen af gulvet på tæerne
- Gå på indersiden af foden
- Gå på ydersiden af foden



Spred tæerne og bevæg dem så meget som muligt. Prøv især at få stortåen 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!

Se Sahvas webshop på
www.sahva.dk.
Her kan du købe produkter,
der kan anvendes til
dine fodøvelser.

Sahva
Et liv i bevægelse
www.sahva.dk · tlf. 7011 0711