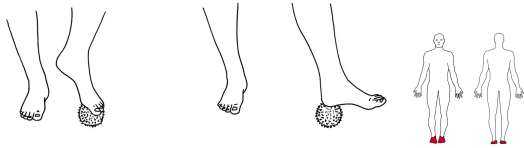
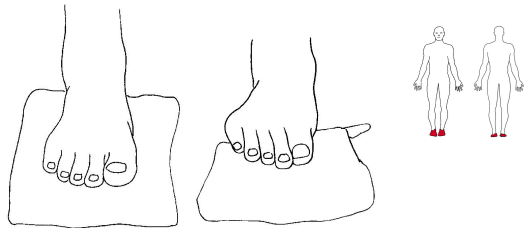


Ett allmänt program för dig som vill hålla dina fötter så pigga som möjligt. Tränar både styrka, rörlighet och cirkulation. Utför en till två gånger per dag.



1. Rulla boll med fotsula

Lägg en boll på golvet och sätt den ena foten upp på bollen, tex tennisboll eller piggboll. Lägg ett jämnt tryck ned på bollen. Rulla fram och tillbaka i längdriktningen och sidovis för att lösa upp spänningar ca 30 sek och byt sedan fot. Upprepa 3-5 ggr.



2. Tåböjning med papper eller handduk

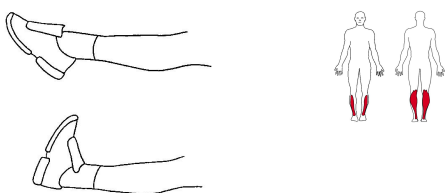
Sitt på en stol med båda fötterna på golvet. Lägg en bit papper eller en handduk under den aktiva foten. Försök att knipa om pappret/handduken genom att böja tårna. Tänk dig som när en katt kniper med klorna.

Set: 2-3 , Reps: 10-15 ggr/fot



3. Spretning med tår

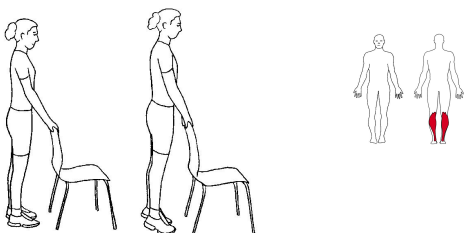
Stå eller sitt på en stol. Placera ett gummiband eller gummisnodd runt tårna och spreta med dem. Håll gärna ställningen i 5-10 sekunder. Upprepa 5-10 ggr/fot



4. Rörlighet i fotled

Sitt eller ligg ner. Böj och sträck fotleden så mycket du kan i varje riktning.

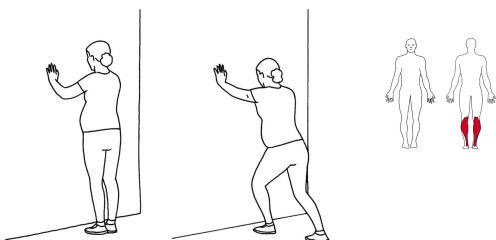
Set: 2-3 , Reps: 10-15 ggr/fot



5. Stående liten tåhävning med stöd

Stå bakom en stol och ta stöd med händerna på stolsryggen. Gör en liten tåhävning, hälen ska bara precis lämna golvet, sänk försiktigt ner igen.

Set: 2-3 , Reps: 10-15



6. Töjning av baksida vad - böjt knä

Stå snett mot väggen i gående position, så att det främre benet är böjt och det andra benet placeras som en förlängning av kroppen. Håll knäna över tårna, tårna pekar rakt fram. Håll hälen på det bakre benet i golvet, böj i knät och pressa fram höften tills du känner att det sträcker på baksidan av vaden. Håll ca 30 sek, upprepa 2-3 ggr/ben

