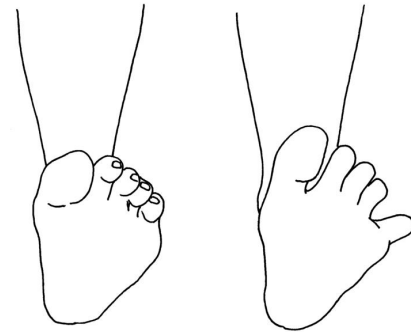
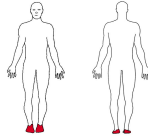


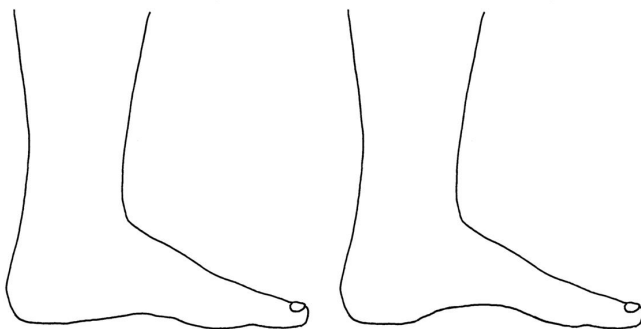
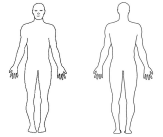
1. Mobilisering af fodens led

Sid på en stol og læg den ene fod over låret i skrædderstilling. Benyt begge hænder og stræk og ælt forfoden i forskellige retninger i ca 1 min. Skift til den anden fod.



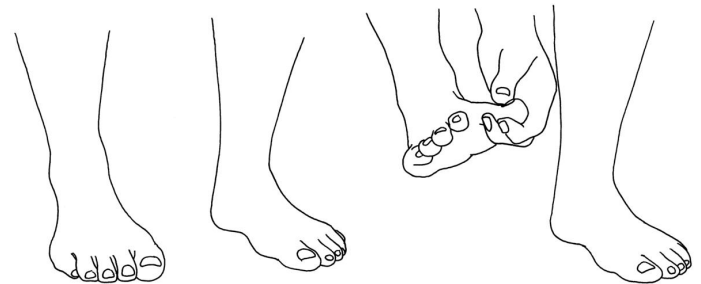
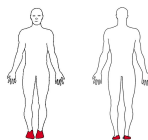
2. Spred tæerne

Sid på en stol. Spred tæerne så der er afstand mellem alle tæerne. Slap af og gentag. 5 gange med højre fod, 5 gange med venstre fod og til sidst 5 gange med begge fødder samtidig



3. Løft af fodrand

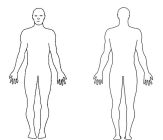
Sid på en stol med fødderne presset mod gulvet. Løft den mediale fodrand (den som er tættest på den anden fod), uden at løfte storetåen fra gulvet. Spænd musklerne under foden. Slap af og gentag 10 gange

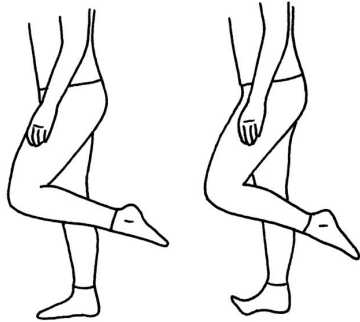


4. Strækning af inderside storetå

Tag fat i storetåen og træk den udad, i retning mod den anden fod, markér slutpositionen. Hold stillingen 5 sek. Før så tåen tilbage til udgangspositionen og gentag 10 gange

Skift til den anden fod



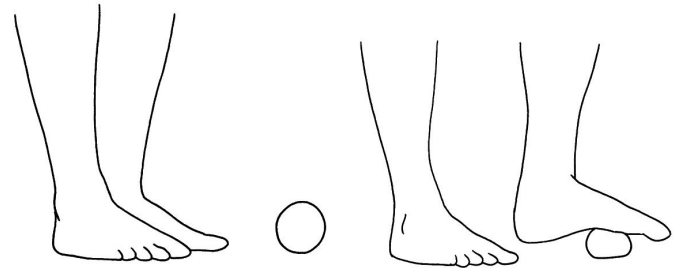
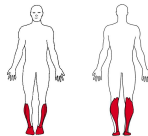


5. Etbensstående tåløft

Stå på et ben. Du må gerne støtte dig ved bord eller stol hvis det kniber med balancen til at begynde med.

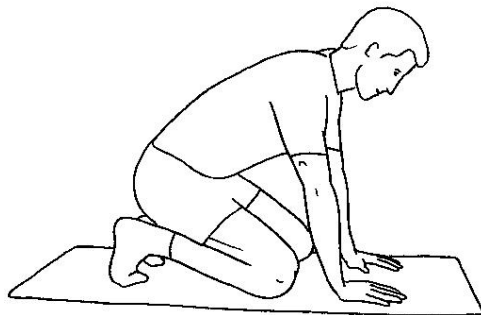
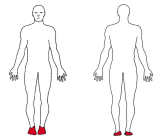
Løft alle tæerne op fra underlaget, se om du kan slippe støtten og hold balancen nogle sekunder. Mærk at det strammer under foden i længderetningen. Sænk tæerne ned igen og gentag 5-10 gange.

Skift til den anden fod



6. Fodsål m/ bold

Læg en bold på gulvet og sæt en fod op på bolden. Hvis du ikke har en lille bold kan du lave et par knuder på en sok og bruge den. Læg et jævnt tryk ned på bolden. Rul frem og tilbage i længderetningen og sideværts for at mindske spændinger. Masser foden godt igennem og skift så til den anden fod.



7. Fodsåler

Begynd med at tage skoene af. Sid på knæ og behold undersiden af tæerne i gulvet. Før langsomt bagdelen ned mod hælene. Når der mærkes et godt stræk i fodsålerne holdes stillingen i ca. 30- 60 sek.

Før øget stræk slip da hænderne fra gulvet og ret overkroppen op.

