10 øvelser, der styrker din fodsundhed

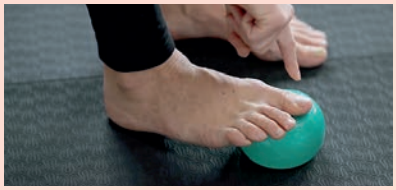
1 Massér din svang
Du masserer din svang for at gøre den mere smidig og vække musklerne til live. Det gør din fod mere levende.



2 Vrid din fod
Du vrider din fod, lidt ligesom du vrider en karklud. Det forbedrer din evne til at bruge foden og benet optimalt.



3 Styrketræn din storetå
Du styrketræner din storetå, hvilket styrker din svangbue, din gang og dit løb.



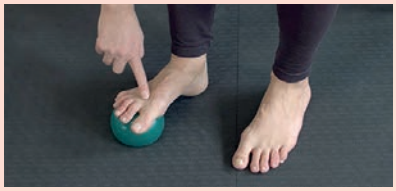
4 Træn dine tæer bomstærke
Du styrketræner dine tæer og styrker dine fødders struktur, kraft og fodbuer.



5 Flet fingre med dine tæer
Du arbejder med føddernes og tæernes smidighed, hvilket skaber plads i forfoden og til dine tæer. Det vækker dine muskler.



6 Knyt og spred dine tæer
Du bruger din koordination og øver dig, så du får lige så levende fødder som en baby.



7 Stræk din forfod
Du smidiggør og strækker din forfod, så den bliver mindre stram.



8 Styrk din svangbue
Du styrker din svangbue, som er vigtig for hele din krop, både når du står og går.



9 Få smidige tæer
Du arbejder med smidigheden i alle dine tæer. Særligt storetåen har stor betydning for, hvordan din fod fungerer.



10 Stræk din akillessene
Du strækker din akillessene og din lægmuskel, så du får smidighed og bedre blodcirkulation.



Scan QR-koden med kameraet på din mobil og se videoerne med fodøvelser.

DANSKE FODTERAPEUTER