

Fotträning



Trampa med kraftiga tag upp och ner, 20 ggr.



Spreta isär tårna så mycket du kan.



Krumma sen ihop tårna så mycket du kan, 2 x 15 ggr.



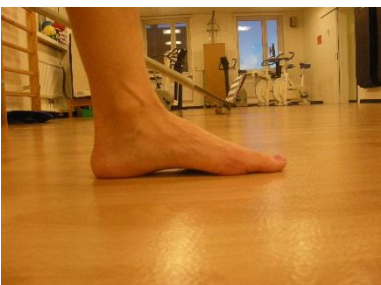
Lyft stortån samtidigt som du pressar ner övriga tår.



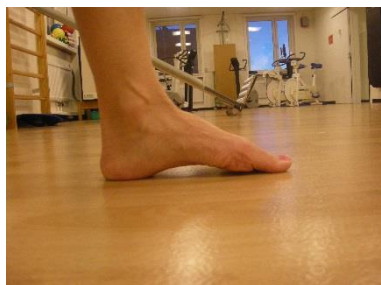
Tryck därefter ner stortån och lyft upp övriga tår. 2 x 15 ggr.



För ihop handduken med hjälp av tårna och räta ut den igen. 3-5 ggr.



Hela foten mot golvet. Tryck ner stortån mot golvet, 10 ggr.



Hela foten mot golvet. Dra in framfoten så att foten blir ½ cm kortare. 5 ggr.



Tåhävningar. Går rakt upp på framfoten. 2 x 15 ggr.



Tåhävningar på båda fötterna, gå upp rakt över hela framfoten. 2 x 15 ggr. Gör övningen varannan dag i början.



Balansträning på ett ben. Träna med och utan skor. Hitta stödet från stortån utan att sidovackla. Stå med raka småtår.



Sträck ut vadmuskeln genom att ha bakre hälen i golvet, fälla fram kroppen och sträcka fram höften. Håll stilla ca 30 sek.