

# STÆRKE BEN SMUKKE FØDDER

En fod består af 26 knogler, 33 led og 24 muskler. Det er en temmelig kompleks kropsdel og en genial konstruktion. Fødderne er den del af din krop, der belastes allermest. Fra de første skridt ud af sengen om morgenen til du lægger dig om aftenen – derfor skal de trænes!

Dine fødder er fundamentet for resten af kroppen – og alligevel skænker vi dem alt for sjældent en tanke. Vi sveder for den flade mave og de stramme baller, men hvad med fødderne? Faktisk er utrænede fødder årsag til rygproblemer og medvirkende til dårlig funktion af musklerne i f.eks. knæ, mave og ryg. Selvom fødderne ikke er den kropsdel, de fleste af os ynder at vise frem, så er det en vidunderlig følelse med veltrænede fødder. Du skal prøve det – din krop er vågen og helt anderledes parat til hverdagens strabadser. Dine fødder skal være både stærke, smidige og adrætte på samme tid. Øvelserne med de små grønne bolde hjælper dine fødder på vej. Boldene er designet specielt til træning af fødderne. God fornøjelse!

## SÅDAN GØR DU

- Lav øvelserne med stor koncentration og så mange gange, du kan, indtil musklerne og koncentrationen siger stop – lav hellere 2 gode end 10 dårlige gentagelser.
- Lav øvelserne ca. tre gange om ugen for at opnå effekt. Du må gerne lave øvelserne hver dag, men du skal holde en pause, hvis foden er træt og øm. Husk også, at fødderne elsker al den opmærksomhed, de kan få, så lidt er bedre end ingenting!

### ØVELSE 1

## FREM OG TILBAGE

Nu skal du træne både balance og bevægelighed. Du skal bruge begge bolde. Træd op med begge fødder på hver sin bold. Placér bolde og fødder parallelt og ved siden af hinanden. Læg skiftevis vægten fremad og bagud, således forfod og hæl skiftevis rører gulvet – som en rokkende bevægelse, hvor du bevæger i ankelledet og holder balancen. Hold ved f.eks. et bord eller en stol, hvis du har brug for støtte i starten.



### ØVELSE 2

## FØDDER OG BEN

Nu skal ben og balder også på arbejde. Stil dig med fødderne i ca. hoftebreddes afstand og læg boldene under hælene. Bøj i benene, til lårbenet nærmer sig vandret, imens ryggen holdes helt ret, og ræk ned mod gulvet med hænderne. Stræk benene igen, mens armene bevæges op over hovedet, og du holder fødderne i ro på boldene. Hold balancen, sænk skuldrene og gør dig lang uden at overstrække knæene. Sørg for, at knæ og tåspidser peger i samme retning.



### ØVELSE 3

## ØVELSE GØR MESTER

Denne øvelse kræver masser af balance og kontrol. Du skal bruge begge bolde. Stå med fødderne i hoftebreddes afstand og læg boldene under begge fødders forfod og tæer. Hold knæene let bøjet. Grib omkring boldene med tæerne og løft hælene fri af gulvet. Løft så højt, du kan – et lille løft er også fint. Sænk roligt ned igen og fortsæt op og ned. Denne øvelse er meget krævende, og den kan tage noget tid at lære – det er helt o.k.

### DOWNLOAD GRATIS TRÆNINGSPROGRAM

På Lotte Paarups hjemmeside kan du downloade e-book med flere øvelser til fødderne. Du kan også købe de effektive grønne bolde. Du finder det hele på [www.denintelligentekrop.dk](http://www.denintelligentekrop.dk).