

ALLE BØR TRÆNE FØDDERNE

Alle har stor gavn af at træne fodens muskler. Det fodtøj og hårde underlag, vi bevæger os rundt på i dag, gør oftest mere skade end gavn. Fødderne bliver skæve og dovne, da vi ligeledes bevæger os mindre end tidligere. For at holde føddernes geniale konstruktion ved lige, kan det altså godt betale sig, at interessere sig for fødderne. Du kan gøre meget selv, for at holde dem både, sunde, smukke og optimalt fungerende. Brug dette øvelsesprogram til fødderne - og du er godt på vej!

HVOR MANGE OG HVOR OFTE?

Lav øvelserne med stor koncentration. Lav øvelserne så mange gange du kan, indtil musklerne og koncentrationen siger stop. Lav hellere 2 gode end 10 dårlige gentagelser af en øvelse. Lav øvelserne ca. 3 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.



Boldene, der er brugt i disse øvelser, kan købes på hjemmesiden denintelligentekrop.dk, hvor du også kan finde yderligere øvelser.



SKAB BALANCE MELLEM FØDDER OG KROP

Start med at massere dine fodsåler med den ene bold. Stå på det ene ben og læg en bold under den anden fod. Rul fodsålen henover bolden, rul frem og tilbage under foden og ud på siderne - overalt hvor den kan komme. Læg godt med vægt henover bolden, så den smyger sig omkring på din fod. Masser foden godt igennem og skift til den anden fod.

TRÆN FODENS OG TÆRNE MUSKLER

Stå på det ene ben og læg bolden under forfod og tæer på den anden fod med hælen i gulvet. Du skal gribe omkring bolden med alle tæerne, alt det du kan - hele vejen fra storetå til lilletå. Stræk og spred derefter tæerne som en vifte, alt det du kan. Hold hele tiden hælen i gulvet. Fortsæt med at gribe og strække og skift til den anden fod.

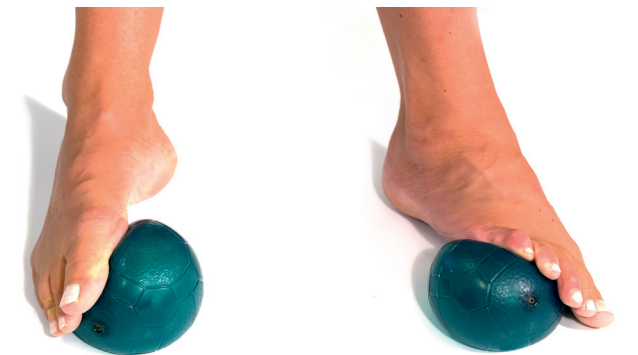


AKTIVER DE VIGTIGE SVANGMUSKLER

Stå på det ene ben og læg bolden under tæerne på den anden fod med hælen i gulvet. Du skal nu presse storetåen ned i bolden - uden at bruge de andre tæer. hold trykket et øjeblik, slip igen og fortsæt. Hvis du mærker rigtigt godt efter, kan du mærke en spænding helt og igennem benet og i din bækkenbund, når du presser storetåen ned i bolden. Husk begge fødder.

SMIDIGGØR DINE MUSKLER OG LED

Stå på det ene ben og læg bolden under forfoden på den anden fod med hælen hvilende på gulvet. Bevæg forfoden henover bolden til den ene side og til den anden side. Bevæg foden så langt som muligt mod gulvet med henholdsvis lilletå og storetå (rør gerne gulvet) - men flyt ikke hælen. Tænk på at du skal den korteste vej, så du mærker et drej/twist henover midten af foden, når du gør øvelsen. Vær specielt opmærksom på at komme godt ind mod midten, ind mod storetåen. Fortsæt med at rulle forfoden henover bolden og skift til den anden fod. Lav øvelsen med bolden både langt fremme under foden mod tæerne - og længere tilbage under foden, hvis du kan.



TRÆN BUERNE UNDER FODEN

Stå på det ene ben og læg bolden under hælen på den anden fod med forfoden og tæerne i gulvet. Pres nu ned i bolden med hælen, så du laver en så stor bue på langs af hele foden som muligt. Tænk på at løfte/bue midterste del af foden op mod loftet, men hold fortsat tæerne i gulvet. Hold buen et øjeblik til du kan mærke, at du har rigtig god kontakt til musklerne under foden - slip igen og fortsæt. Husk den anden fod.

TRÆN BALANCE OG BEVÆGELIGHED

Placer bolde og fødder parallelt ved siden af hinanden, hvor du støtter på forfoden med den ene fod og på hælen med den anden fod. Nu skal du gå en tur... ved at rulle henover boldene så forfod og hæl skiftevis rører gulvet, mens du holder balancen. Det er en asymmetrisk bevægelse i benene, ligesom når du går. Denne øvelse er god at lave på jobbet i løbet af dagen, når du lige trænger til et break og lidt energi. Dels masseres dine fødder, de bliver bevæget, trænet og balancen samt kroppen vågner!

