



FOTÖVNINGAR

Anna Ericson, leg naprapat

TULLINGE HÄLSOKÄLLA 2019

UPPVÄRMNING

Värm upp genom att gå ministeg en kort sträcka (2-5m)

- A - På tå
- B - På häl

Balansera på 1 ben i 30 sek - byt till andra benet

- A - Raka ben
- B - Lätt böjda ben
- C - Blundandes

AKTIVERA STORTÅN

A



Lyft alla tår för att sedan sätta ner enbart stortån.
Slappna av.
5-10 ggr

B



Lyft alla tår för att sedan sätta ner enbart stortån och
lilltån så långt ifrån varandra du kan.
Slappna av.
5-10 ggr

C

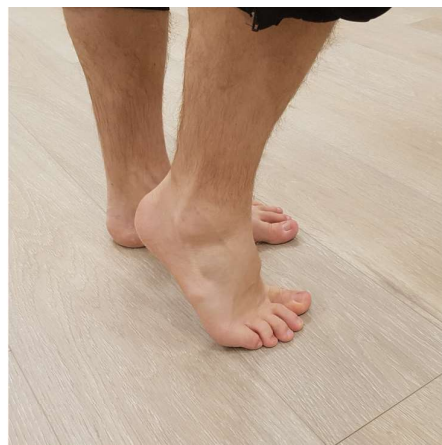
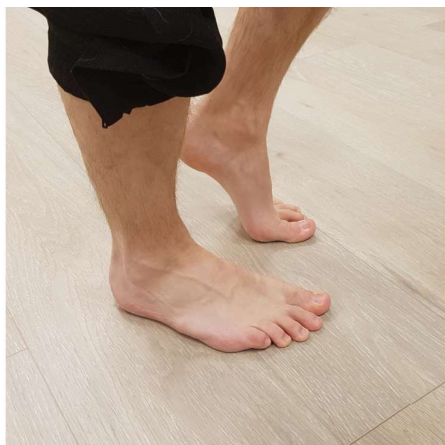


Lyft enbart stortån. Sänk stortån och lyft de övriga tårna.
5-10 ggr

PILATESLÖPNING PÅ STÄLLET

Stå med fötterna parallellt och höftledsbrett isär.

Alternera mellan att lyfta ena hälen samtidigt som andra hälen sänks. Höfterna ska vara stilla medans



TÅHÄV

10-20 st av varje variation. Fokus ska ligga på att komma så högt som möjligt och att vristen ska vara stadig.

A



Tårna ihop och hälarna isär

B



Fötterna parallellt med
tårna pekandes framåt

C



Hälarna ihop och tårna isär

PREHAB FÖR VRISTERNA

10 rep per övning.

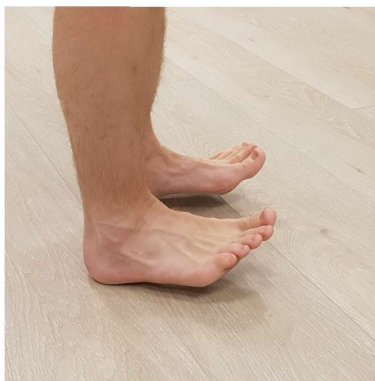
Du kan göra övningen mer utmanande genom att gå framlänges och baklänges i de olika variationerna. Håll en god hållning genom alla övningar.

A



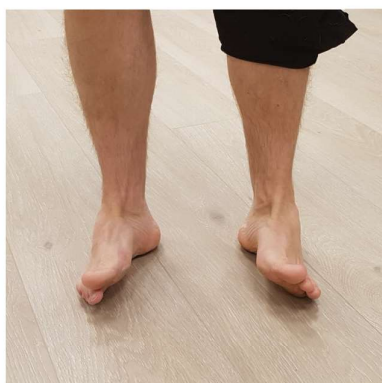
Tå - kom upp på tå med vikten på stortåns grundled.

B



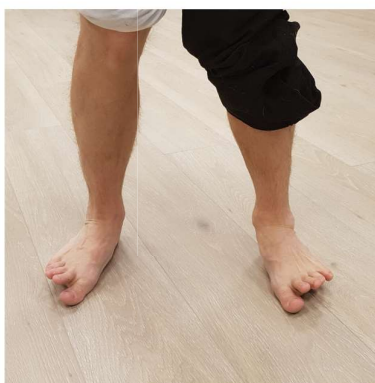
Häl - lyft tårna och främre foten så högt du kan

C



Utsida - kom upp på utsidan av fötterna

D



Insida - stå höftbrett, hitta balansen på insidan av foten genom att låta knäna gå ihop.

SOLEUSHÄV

Stå på 1 ben med lätt böjt knä. Skapa ett lyft i hålfoten på benet du står på. Skjut fram knäet och kom upp så högt du kan på tå. 5-10 ggr/ben



FOTMASSAGE OCH TÖJ

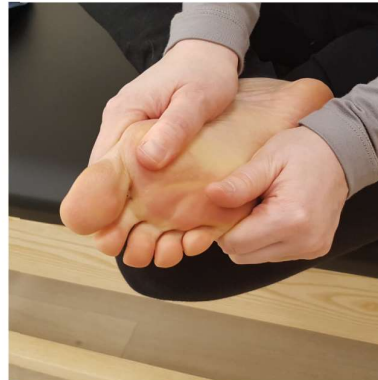
Var inte rädd för att ta i, foten tål det!
Låt varje övning ta 30-60 sekunder.

A



Gör cirklande rörelser med tummarna fram och tillbaka i hålfoten.

B



Håll om främre delen av foten med båda händer - tummen kommer följa mellanfotsbenen. Rucka fram och tillbaka mellan de långa benen (5 st), 1 par i taget och skapa rörelse och töj.

C



Ta ta om 1 tå i taget, mellan dina tummar och pekfingrar. Dra utåt med ett lätt tryck

D



Sätt 1 finger mellan varje tå och håll kvar. Om du inte kan komma mellan alla tår så gör du det mellan så många det går.

E



Töj, framför allt, stortån genom att flexa eller sträcka i vristen och hålla tån i handen samt föra den i samma riktning.

F

