

Starka fötter



*"...även foten
behöver tränas
för att orka med
den dagliga
belastningen
som vi utsätter
dem för..."*

Fötterna, en kroppsdel som många har lite olika tankar om, eller inga tankar alls... Tyvärr en lite bortglömd kroppsdel som stängs in i ett par strumpor och skor och bär runt oss varje dag. Fötterna är dock ack så viktig att ta hand om för att övriga delar av kroppen skall må bra och fungera.

Om foten inte fungerar optimalt kan kompensationer ske vilket kan påverka foten i sig, men också andra delar av kroppen kan få besvär då kompensationen kan leda till felbelastningar upp kring både knä, höft och rygg. Därför är det viktigt att inte glömma bort att även träna sina fötter.

Det vi kanske inte tänker på är att även foten behöver tränas för att orka med den dagliga belastningen som vi utsätter dem för, oavsett om det handlar om att stå på jobbet, ta en promenad eller orka med en längre löprunda.

Foten består av många små muskler och sen strukturer som ska hjälpa till att hålla upp våra

fotvalv. Gör de inte detta kommer kompensationen snabbt att märkas upp mot fotled, vad och underbensmuskulaturen. Men foten behöver inte bara muskler utan även en rörlighet. Till exempel är rörligheten i stortån viktig för en god avveckling av foten när vi går och rör oss.

Det finns många bra övningar att göra för att stärka sina fötter. Här bredvid får du tre förslag på utmanande övningar som både är positiva för rörligheten i foten men också stärker upp muskulaturen och tränar koordinationen av fötterna.

Så släpp ut fötterna ur skorna och stumporna och utmana dem med övningarna.



ÖVNING 1



Växelsvis tålyft

Utmana rörligheten i foten genom att växelsvis lyfta stortårna/övriga tår.

ÖVNING 2



Tåknip och tåspretande

Spreta och knip med tårna växelsvis

ÖVNING 3



Rulla boll under fot

Ta en tennisboll eller annan hårdare boll.
Lägg under foten och rulla fram och bakåt på foten

”

...rörligheten
i stortån viktig för
en god avveckling
av foten när vi går
och rör oss.



HÄNG MED PÅ SOMMARLOVSBINGO

Du kan ladda hem bingobrickan
på vår hemsida
www.invidzonen.se

