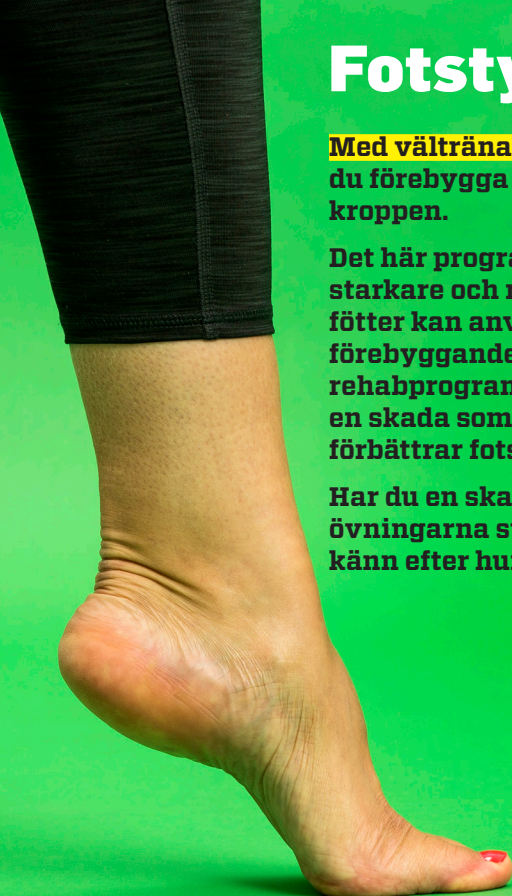




# Fotstyrka

**Med vältränade fötter** kan du förebygga problem i hela kroppen.

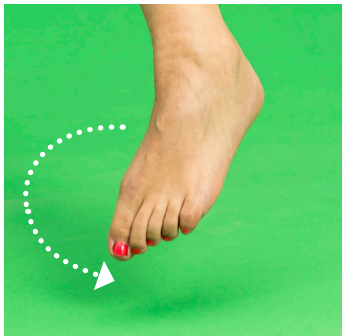
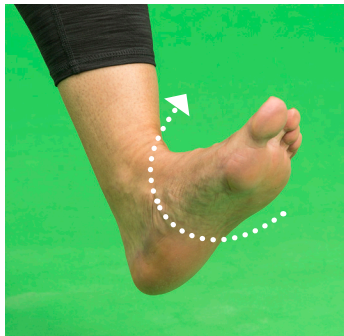
Det här programmet för starkare och rörligare fötter kan användas både förebyggande och som ett rehabprogram om du har en skada som kräver att du förbättrar fotstyrkan.

Har du en skada, ta övningarna stegvis och känn efter hur det fungerar.

# Fotstyrka 1 Uppmjukning

## Cirkla

Rotera i fotleden åt båda hållen i 30 sekunder.



## Fotstyrka 2 Uppmjukning

### Knip och spreta

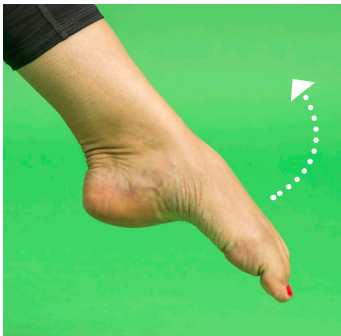
Knip ihop tårna. Spreta sedan så att alla tår separeras i 30 sekunder.



## Fotstyrka 3 Uppmjukning

### Böj och sträck

Variera mellan att vinkla fotleden uppåt och att sträcka den så att du "pekar" neråt med tårna i 30 sekunder.



# Fotstyrka 4 Uppmjukning

## Gå 1

Gå på fötternas utsidan, växla sedan till insidan i 30 sekunder.



## Fotstyrka 5 Uppmjukning

### Gå 2

Gå först högt på tå och sedan på hälarna i 30 sekunder.



## Fotstyrka 6 Styrketräning

### Skrynkla handduken

Stå på en tunn handduk. Skrynkla med tårnas hjälp ihop handduken till ett "dragspel". Släta sedan ut den igen med tårna.

Upprepa 5 gånger.



*STYRKETRÄNING FÖR DE MINDRE  
MUSKLerna I FÖTTERNA*

# Fotstyrka 7 Styrketräning med gummiband

## Fotstyrka i fyra riktningar

Fäst ett gummiband på låg höjd, runt exempelvis ett bordsben.

Sitt på golvet och trä in foten i gummibandets ögla.

Med bandet som motstånd ska du vinkla foten åt olika håll

– kör först 10 gånger inåt i sidled följt av 10 gånger utåt.

Avsluta med 10 gånger då du flexar foten uppåt och därefter

"gasar" med foten framåt. Håll emot på tillbakavägen.



## Fotstyrka 8 Styrketräning

### Excentriska tåhävningar

Ta stöd av en stolsrygg eller liknande om du behöver. Häv dig kraftfullt upp på tå med båda fötterna. Lyft den ena foten och gå långsamt ner igen. Häv dig upp igen, upprepa 15 gånger.



## Fotstyrka 9 Styrketräning

### Spänsthopp

"Sprätthoppa" ifrån golvet. Tänk att golvet är glödhett, kontakten med underlaget ska vara så kort som möjligt. Gör 3–4 hopp, vila och upprepa i totalt 3 set.



# Fotstyrka 10 Släpp på spänningar

## Tåmassage

Trä in ena handens fingrar mellan varje tå (det kan göra lite ont).  
Roterar i framfotens leder med stora cirklar.



# Fotstyrka 11 Släpp på spänningar

## Stretcha fotsulan

Sätt dig så att rumpan trycker mot hälarna.

Känn hur det sträcker under foten.



## Fotstyrka 12 Släpp på spänningar

### Stretcha fotryggen

Lägg i fotryggen mot golvet och känn hur sträckningen kommer på ovansidan av foten.



## Fotstyrka 13 Släpp på spänningar

### Stretch för hela baksidan

Bindvävsstråket under foten är som ett kraftigt gummiband och löper hela vägen upp till huvudet. Det blir tydligt i den här stretchövningen: Böj dig framåt. Fatta tag om tårna. Tar det emot? Testa att böja in huvudet mellan knäna. Känn hur hela baksidans bindvävsstråk sträcks ut.



## Fotstyrka 14 Släpp på spänningar

### Massage med taggboll

Tryck fotsulan mot bollen och rulla den. Piggarna på bollen mjukar upp spända fotvalv.

