

TRÆN FØDDERNE

Har dine fødder alt for længe været gemt væk i sko og store vinterstøvler? Har fødderne i årevis været dine trofaste undersåtter uden at du har skænket dem kærlig omtanke? Så er det på tide at du giver dig tid til at påskønne de uforglignelige mesterværker som dag efter dag bærer dig rundt. Med disse øvelser har du chancen for at forkæle dine fødder, og med smidighed, styrke og stabilitet puste nyt liv i dine fødder.

Øvelserne i kategori 1–3 udføres enten stående eller siddende. Alle øvelser i kategori 4 foregår stående. Øvelserne gentages 8–10 gange med hver fod. Start med at lave 1 sæt af øvelserne; når du kender øvelserne godt, kan du lave 2 sæt.

Vælg én øvelse fra hver gruppe og træn dagligt i en uge – så er der til 3 ugers varieret træning. Derefter kan du finde inspira-

tion til flere fodøvelser på bl.a. www.denintelligentekrop.dk eller www.supersole.dk.

Du kan finde øvelser med fokus på fodens specifikke problemstillinger i Krop & Fysiks pjeces om 'Sunde Fødder' – se www.krop-fysik.dk.

1. FODENS SMIDIGHED

ØVELSE 1A

Formål: At bevæge dit ankelled til dets yderstillinger.

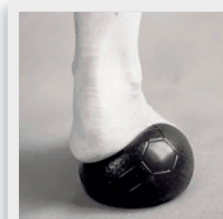
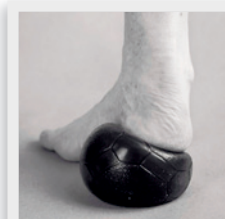
Begge fødder skal være på gulvet med hele fodsålen. Løft nu hælene fra gulvet, og kom så langt op på tæerne du kan; hold balancen inden du langsomt sænker hælene ned igen, dernæst løfter du tæer og forfødder så du kommer til at stå på hælene. Hold balancen og sænk fødderne til startstilling igen.



ØVELSE 1B

Formål: At bevæge leddene i den bagerste del af din fod.

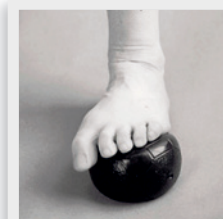
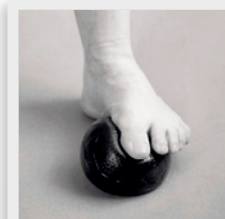
Du skal bruge en lille blød bold. Læg bolden ind under hælen på den ene fod, og træd ned i bolden så din forfod er i gulvet. Bevæg nu din hæl hen over bolden så langt du kan komme til henholdsvis den ene side og den anden side. Hold hele tiden forfoden i gulvet og på samme sted mens du bevæger hælen fra side til side.



ØVELSE 1C

Formål: At bevæge leddene i den midterste del af din fod.

Læg bolden ind under forfoden på den ene fod mens hælen bliver i gulvet. Bevæg nu forfoden hen over bolden så langt du kan komme til hhv. den ene og den anden side. Du skal hele tiden holde hælen i gulvet og på samme sted mens du bevæger forfoden fra side til side.



2. TÆER OG FORFOD

Øvelse 2A

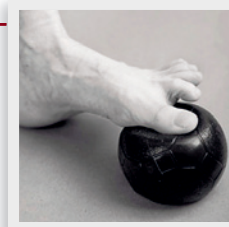
Formål: At bevæge dine tæer og aktivere de muskler som strækker og især bøjer tæerne.

Læg en lille blød bold ind under forfoden på den ene fod mens hælen bliver i gulvet. Grib fat om bolden med dine tæer, og pres tæerne så meget ned i bolden du kan. Slip dernæst taget i bolden og stræk og spred tæerne så meget du kan, mens forfoden hviler på bolden og hælen er i gulvet. Fortsæt med skiftevis at gribe fat og klemme bolden og strække og sprede tæerne.

Øvelse 2B

Formål: At aktivere og træne de muskler i storetåen som du bruger under gang.

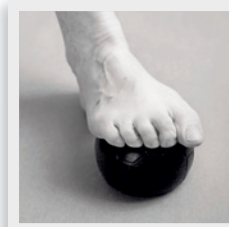
Læg bolden under storetåen på den ene fod, og hold hælen i gulvet. Pres storetåen ned i bolden, hold presset et øjeblik og slip langsomt igen.



ØVELSE 2C

Formål: At aktivere og træne de muskler der holder fodens forreste tværgående bue.

Læg bolden under forfoden på den ene fod, og hold hælen i gulvet. Prøv at gøre forfoden smallere ved at presse både inderside og yderside en smule ned i bolden. Du skal gerne kunne ane at der dannes en let bue i forfoden (det midterste af forfoden løfter sig lidt). Hold buen et øjeblik, og slip langsomt igen.



3. SVANGEN – FODENS LÆNGDEBUE

ØVELSE 3A

Formål: At 'fange' og aktivere de muskler i foden som understøtter svangen.

Placér en lille legoklods el. lign. under din svang så den har kontakt til svangen. Du skal nu aktivere muskler i foden så du kan lette trykket fra klodsen under svangen og samtidig holde kontakt til gulvet med hele forfoden. Dvs: Gør svangen højere og foden kortere. Du må ikke krumme dine tæer og ikke presse dem ned i gulvet. Alternativt kan du tænke på at du skal holde godt fast i gulvet – uden at du bruger dine tæer.



ØVELSE 3B

Formål: At bevæge tæerne og aktivere de muskler i foden som er med til at understøtte svangen.

Saml små ting op fra gulvet med tæerne – det kan f.eks. være små legoklodser.



ØVELSE 3C

Formål: At aktivere musklerne i svangen.

Læg bolden under hælen på den ene fod. Forfod og tæer skal være i gulvet. Pres nu hælen ned i bolden, og lav samtidig den største bue du kan, på langs i foden. Tæerne skal blive i gulvet. Hold buen løftet så du får godt fat i musklerne, og slip så spændingen igen.



4. STABILITETSTRÆNING FOR FØDDERNE

ØVELSE 4A

Formål: At træne balancen samt stabilitet for fødderne.

Stå med en blød bold mellem dine hæle. Løft dig op på tæer imens du klemmer bolden let. Du skal løfte dig så højt op som du kan, holde stillingen og sænke langsomt ned igen.



ØVELSE 4B

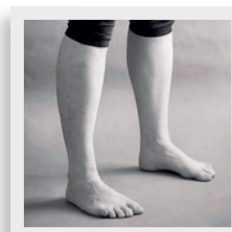
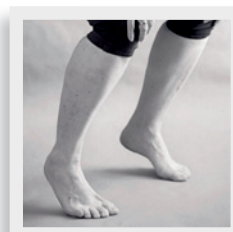
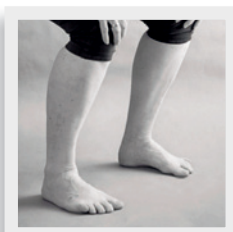
Formål: At træne evnen til at holde svangen under aktivitet og balance.

Aktivér svangens muskler så din svang er høj og foden er gjort lidt kortere. Træd et skridt frem i en blød pude. Du skal holde svangen høj og foden kort på det ben du træder frem med. Kom helt frem at stå på benet i puden, og find balancen. Knæet skal pege ud over foden.

ØVELSE 4C

Formål: At træne benenes muskler og samtidig stille krav til fodens bevægelse og evne til at holde stilling.

Stå med en hoftebreddes afstand mellem fødderne. Fødder og knæ skal pege i samme retning. Bøj nu ned i knæ, som om du skal sætte dig på en stol der står langt tilbage, ryggen skal være rank og med let lændesvaj. Løft dig op på tæer og hold dig på tæerne mens du strækker knæene, til benene er strakte igen. Sænk dig ned på hele fodsålen igen.



SLYNGE- TRÆNING MED R.O.P.E.S.®

Som at eje et helt træningscenter: enkel og effektiv træning af alle muskler i kroppen. Giver styrke, koordination, smidighed og udholdenhed. Over 300 øvelser.



DET STØRSTE KICK I MANGE ÅR

Ledende fysioterapeut for Århus Elite, Jens Bo Vestergaard, oplever R.O.P.E.S. som intet mindre end en lille revolution, der kan bruges bredt til helt almindelige folk. Slyngetræning er en af de mest effektive måder at træne alle kroppens muskler på. Med slyngetræning kombinerer du styrke, koordination, smidighed og udholdenhed.

KAN BRUGES AF ALLE

Med over 300 mulige øvelser kan R.O.P.E.S. anvendes af alle, både eliteidrætsfolk, helt almindelige motionister i alle aldre og børn samt folk, der har brug for genoptræning.

LET AT KOMME I GANG

Med basisudstyret, som består af to slynger med håndgreb, som fastgøres i loftet, er du kørende. Udstyret kan udbygges med skråbræt til træning i skrå vinkler, og en særlig balancestang, der kan øge sværhedsgraden af øvelserne.

Se nogle af øvelserne på:

WWW.SPORTSPHARMA.DK

Tlf: 7584 0533