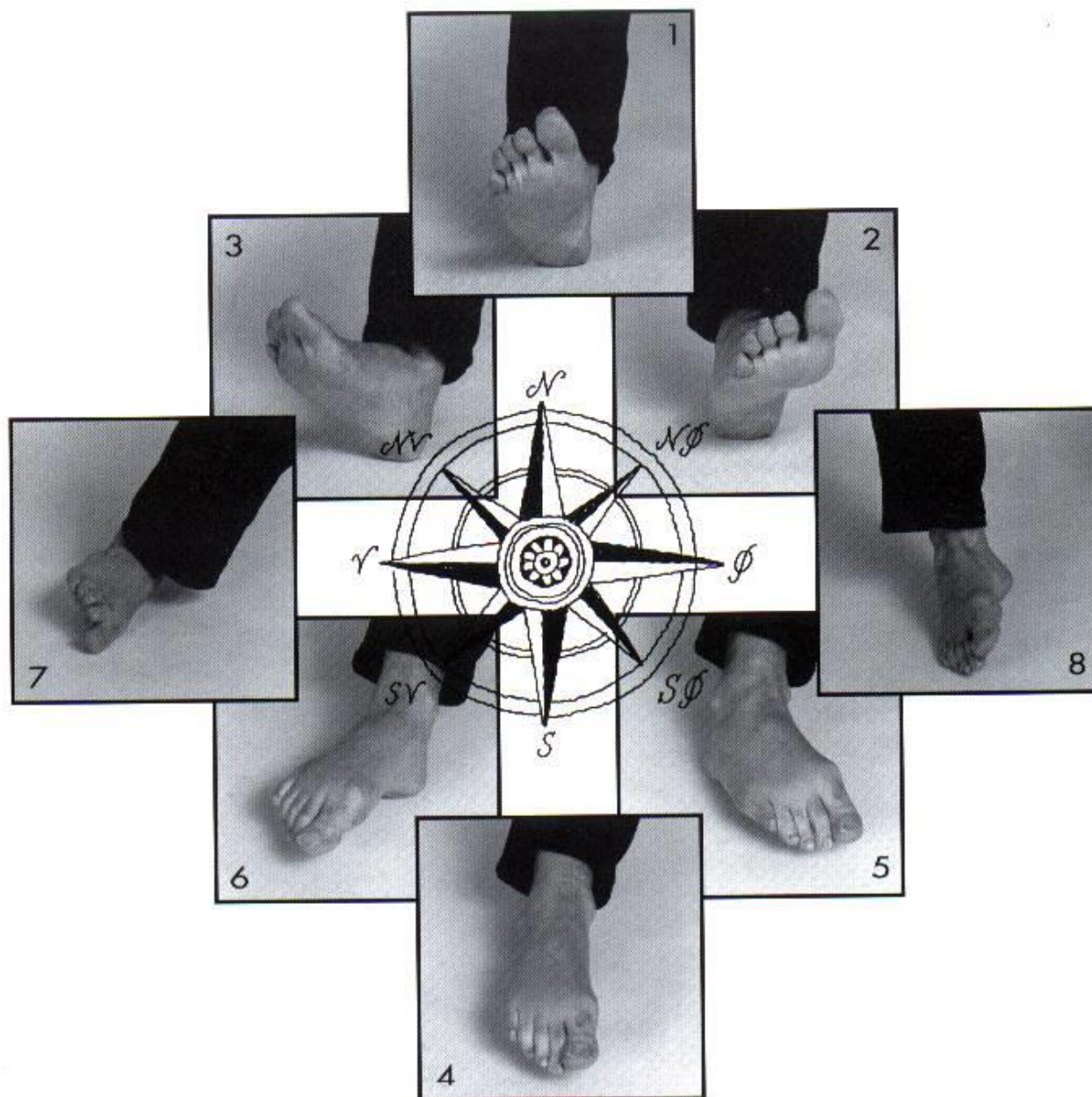


Fodøvelser

Der påvirker kroppen helt op til armene



Der er 8 forskellige øvelser for hver fod, hver stilling holdes i ca. 30 sekunder. Det er vigtigt at du undgår at bruge hofter og knæled, når du laver øvelserne – al bevægelse skal være i fod og ankelleddene.

Start med at lave på én fod ad gangen, når du er trænet, kan du tage begge fødder på én gang. Når du er blevet bedre trænet, så træn forskelligt med begge fødder på én gang – eks. højre fod SØ og venstre fod SV.

Når du er blevet rigtig god til dette, så tag hænderne med i øvelserne, på samme tid. Her træner du ud over ligamenter, muskler, styrke og smidighed også dine koordinationsevner.