



# FOT- OCH TÅTRÄNINGSPROGRAM

Utskrivet av:  
www.balticrehab.se

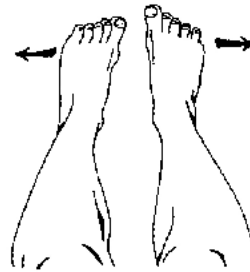
8-Nov-2010 14:08



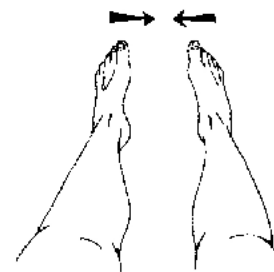
Omgångar: 1, Tid: 1 minut  
Lägg upp fötterna på en stol eller på golvet. Spreta upp med tårna och sträck hela foten.



Omgångar: 1, Tid: 1 minut  
Rör på foten uppåt/ nedåt så långt det går.



Omgångar: 1, Tid: 1 minut  
Ligg på golvet, vinkla fötterna utåt så långt det går.



Omgångar: 1, Tid: 1 minut  
Ligg på golvet, vinkla fötterna inåt så långt det går, fotsulorna mot varandra.



Omgångar: 1,  
Upprepningar: 20, Tid: 1 minut  
Sätt hälen i golvet och försök böja ned stortån. Försök sedan att böja ned de andra tårna en efter en.



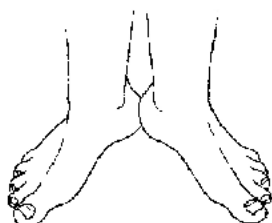
Omgångar: 1,  
Upprepningar: 30, Tid: 1 minut  
Knip ihop tårna.



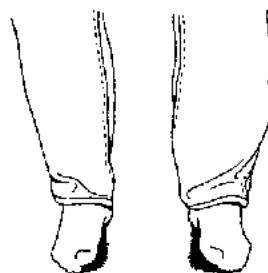
Omgångar: 1,  
Upprepningar: 20, Tid: 1 minut  
Sätt en strumpa mellan tå 1 och 2. För ihop med raka tår. Stärker det tvärgående valvet.



Omgångar: 1, Tid: 1 minut  
Vrid in fotsulorna mot varandra utan att sära på knäna.



Omgångar: 1, Tid: 1 minut  
Håll hälarna emot varandra. Spreta isär tårna och utåt med fötterna.



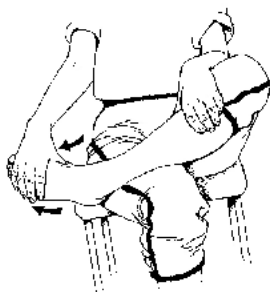
Omgångar: 1, Tid: 1 minut  
Gå på utsidan av foten.



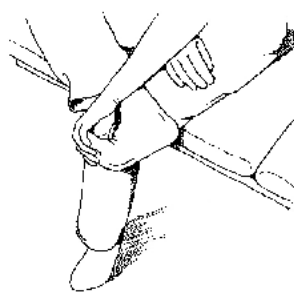
Omgångar: 1, Tid: 1 minut  
Balansera/gå på hälarna.



Omgångar: 1, Tid: 1 minut  
Upp och gå på tå.



Omgångar: 2, Tid: 20-30 sekunder  
Pressa foten framåt/ nedåt.



Omgångar: 2, Tid: 20-30 sekunder  
Fatta tag om tårna och tøj bakåt.