

# 10 øvelser, der styrker din fodsundhed

## 1 Massér din svang

Du masserer din svang for at gøre den mere smidig og vække musklerne til live. Det gør din fod mere levende.



## 2 Vrid din fod

Du vrider din fod, lidt ligesom du vrider en karklud. Det forbedrer din evne til at bruge foden og benet optimalt.



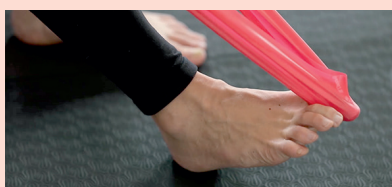
## 3 Styrketræn din storetå

Du styrketræner din storetå, hvilket styrker din svangbue, din gang og dit løb.



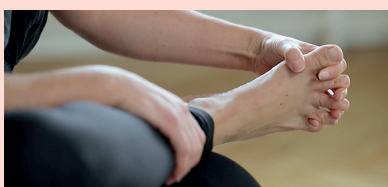
## 4 Træn dine tæer bomstærke

Du styrketræner dine tæer og styrker dine fødders struktur, kraft og fodbuer.



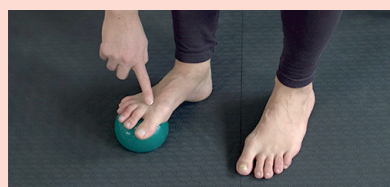
## 5 Flet fingre med dine tæer

Du arbejder med føddernes og tæernes smidighed, hvilket skaber plads i forfoden og til dine tæer. Det vækker dine muskler.



## 6 Knyt og spred dine tæer

Du bruger din koordination og øver dig, så du får lige så levende fødder som en baby.



## 7 Stræk din forfod

Du smidiggør og strækker din forfod, så den bliver mindre stram.



## 8 Styrk din svangbue

Du styrker din svangbue, som er vigtig for hele din krop, både når du står og går.



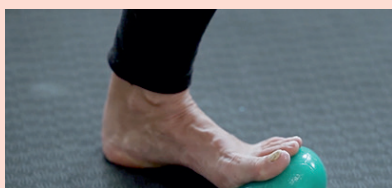
## 9 Få smidige tæer

Du arbejder med smidigheden i alle dine tæer. Særligt storetåen har stor betydning for, hvordan din fod fungerer.



## 10 Stræk din akillessene

Du strækker din akillessene og din lægmuskel, så du får smidighed og bedre blodcirkulation.



Scan QR-koden med kameraet på din mobil og se videoerne med fodøvelser.



DANSKE  
FODTERAPEUTER