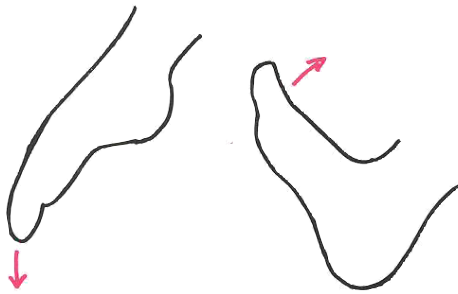
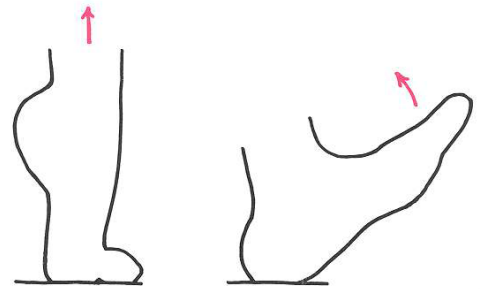


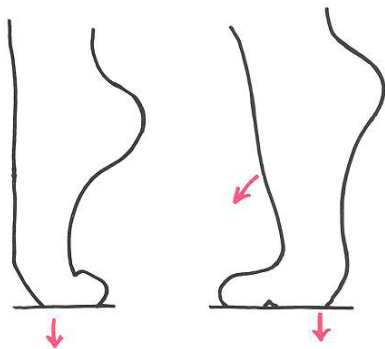
Fotgymnastik med Cinnammon Skor



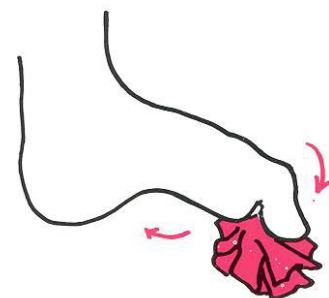
- 1.** Sittande.
Böj och sträck vristerna, ända ut i tårna.



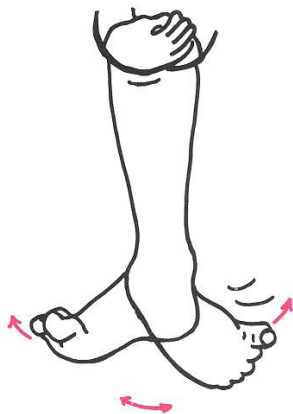
- 2.** Sittande och stående.
Höj dig upp på tårna och upp på hämlarna turvis.
Se efter att vristen går rakt fram och inte "vinglar".



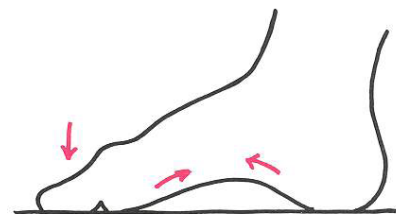
- 3.** En fot åt gången.
Tänj tårnas böjare, sträckare och små leder genom att försiktigt trycka tårna mot golvet. Ömt och försiktigt utan tyngd, i synnerhet stortån!



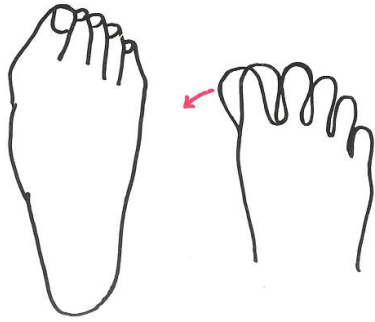
- 4.** Skrynkla papper eller mattan. Plocka kottar och pennor med tårna.



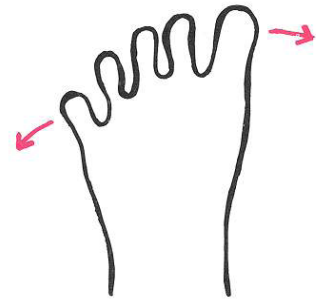
- 5.** Sittande.
Håll knät stilla med händerna. Rulla med foten och vrid den så långt du kan till båda sidorna. Både med böjda och sträckta tår.



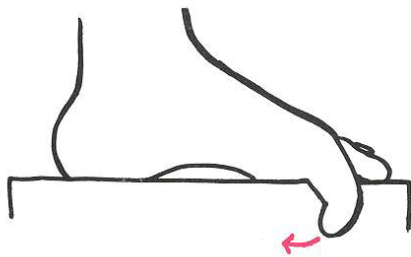
- 6.** Spänn upp det främre och långsgående fotvalvet.
Försök gripa tag i underlaget med tårna utan att de böjs för mycket. Se hur foten blir smalare och kortare. Håll foten spänd minst 6 sekunder/gång.



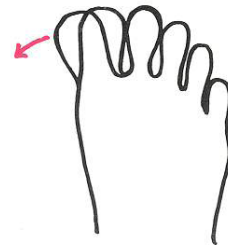
- 7.** Trumma och spela piano med tårna mot golvet.



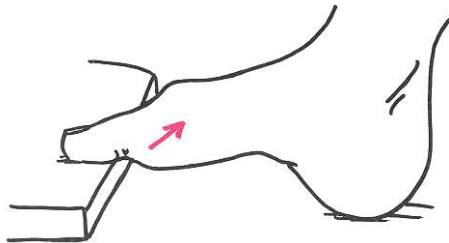
- 8.** Spreta ut tårna ordentligt.



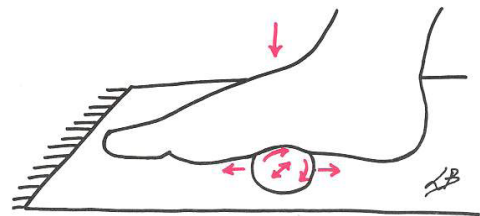
- 9.** Träna stortåns böjare så att tån viker sig rakt nedåt, på kanten av en trappa t.ex. Håll inre sidan av fotvalvet uppe samtidigt. Minskar tendens till Hallux Valgus.



- 10.** Försök röra stortån i sidled. Hjälptill med ett finger i början.



- 11.** Sätt tårna mot en bok eller tröskel. Ha hälen i golvet. Lyft upp tårnas grundleder så att främre tvärgående fotvalv lyfts upp.



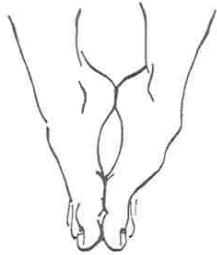
- 12.** Rulla en liten boll under foten åt olika håll. Tryck lätt med foten. Byt sedan fot.



- 13.** Stå på en fast matta (eller golvet).
Drag dig framåt med tårna i c:a 1 meter.
Använd en fot i taget i början. Efter fjorton dagar,
använd båda fötterna,



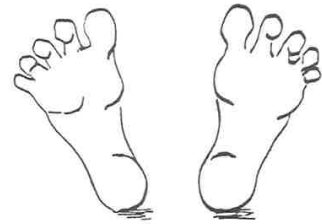
- 15.** Håll hälar mot varandra.
Spreta isär tårna och utåt med fötterna i 20 sekunder.



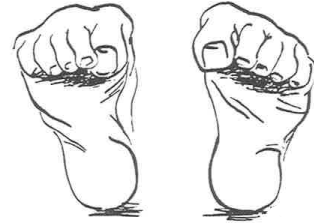
Håll hälar mot varandra. Pressa framfötterna
mot varandra i 20 sekunder.



- 17.** Balansera på hälar i 20 sekunder.
Och upp på tå i 20 sekunder.



- 14.** Lägg upp fötterna på en stol. Spreta med tårna
och sträck hela foten i 20 sekunder.



Slappna av... Och knip sedan ihop tårna mot
hälften.



- 16.** Sträck tårna nedåt i 20 sekunder.
Och sträck sedan tårna uppåt i 20 sekunder.



*Boka tid för individanpassade personliga skoinlägg
hos Skokliniken, en del av Cinnamon Skor.
Vi finns i Cinnamonbutiken på Västra hamngatan 21
i Göteborg.*

Boka på www.skokliniken.se eller 070-601 34 54