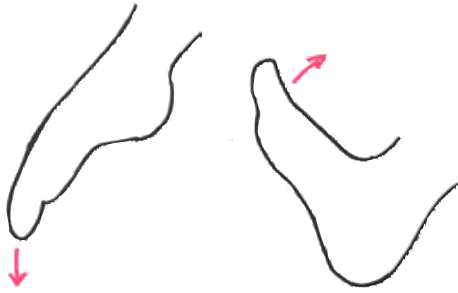
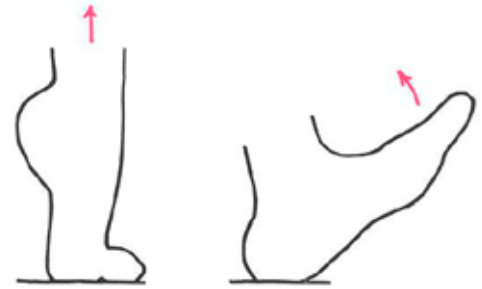


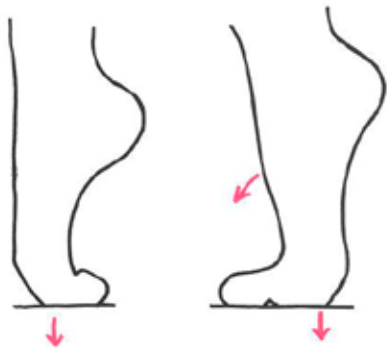
Fotgymnastik med Cinnammon Skor



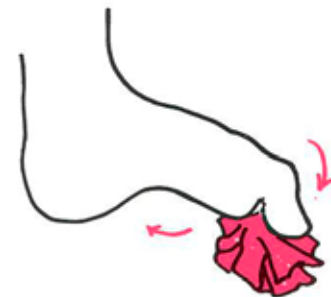
- 1.** Sittande.
Böj och sträck vristerna, ända ut i tårna.



- 2.** Sittande och stående.
Höj dig upp på tårna och upp på hälarna 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.



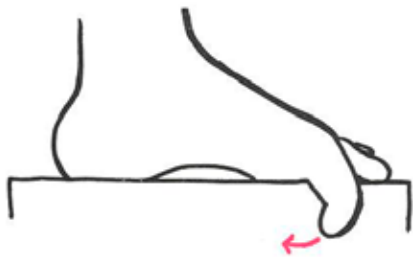
- 6.** Spänn upp det främre och långsgående fotvalvet.
Försök gripa tag i underlaget med tårna utan att de böjs för mycket. Se hur foten blir smalare och kortare. Håll foten spänd minst 6 sekunder/gång.



7. Trumma och spela piano med tårna mot golvet.



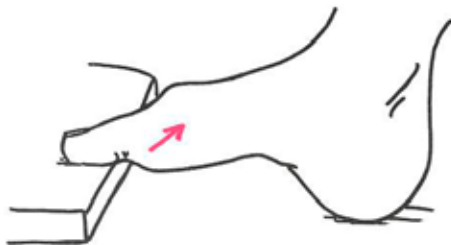
8. Spreta ut tårna ordentligt.



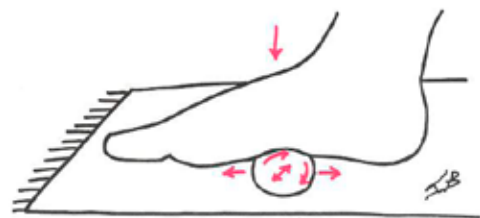
9. Träna stortåns böjare så att tån viker sig rakt nedåt, på kanten av en trappa t.ex. Håll inre sidan av fotvalvet uppe samtidigt. Minskar tendens till Hallux Valgus.



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.



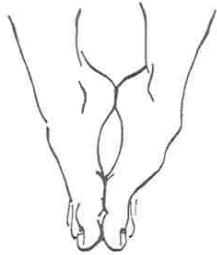
12. Rulla en liten boll under foten åt olika håll. Tryck lätt med foten. Byt sedan fot.



- 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,



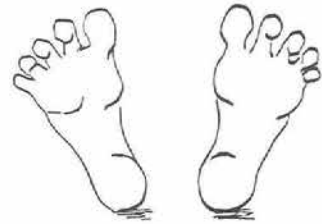
- 15.** Håll hälarna mot varandra.
Spreta isär tårna och utåt med fötterna i 20 sekunder.



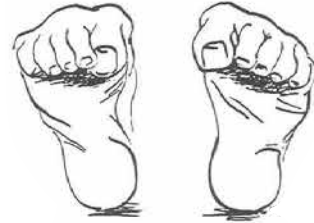
Håll hälarna mot varandra. Pressa framfötterna
mot varandra i 20 sekunder.



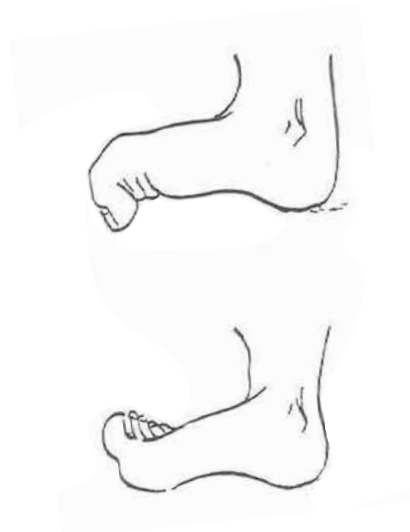
- 17.** Balansera på hälarna i 20 sekunder.
Och upp på tå i 20 sekunder.



- 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 Stampgatan 36 i Göteborg.*

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