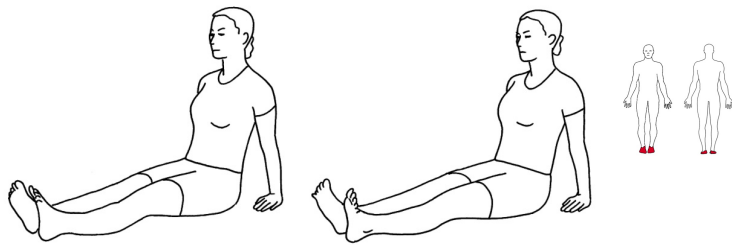


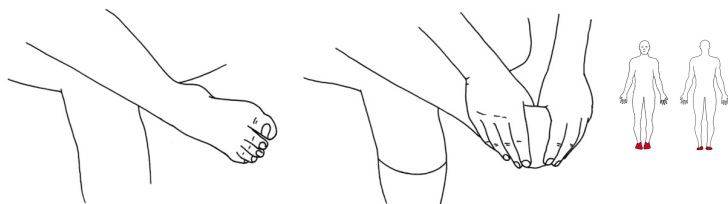
1. Bøy og strekk i ankler

Sitt på baken med bena strukket frem, og støtt med hendene i matten litt bak kroppen. Flytt all din oppmerksomhet til føttene og anklene, og begynn vekselvis å strekke og bøye anklene fremover og bakover så mye du klarer. Rolige bevegelser. Vær nøye på at du ikke rører på, eller spenner unødvendig i andre kroppsdeler. Ha rolig, fri pust. Hold på i ca. 1 minutt. Gjenta gjerne to runder.



2. Bøy og sprik med tær

Sitt på baken med bena strukket frem, og støtt med hendene i matten litt bak kroppen. Flytt all din oppmerksomhet til tærne, og begynn vekselvis å bøye/krumme og strekke/sprike med alle tærne. Rolige bevegelser. Vær nøye på at du ikke rører på, eller spenner andre kroppsdeler. Legg særlig merke til at ansiktet skal være avspent. Det er kun tærne som skal røre på seg. Ha rolig, fri pust. Hold på i ca. 1 minutt. Gjenta gjerne to runder.



3. Mobilisering av fotens ledd

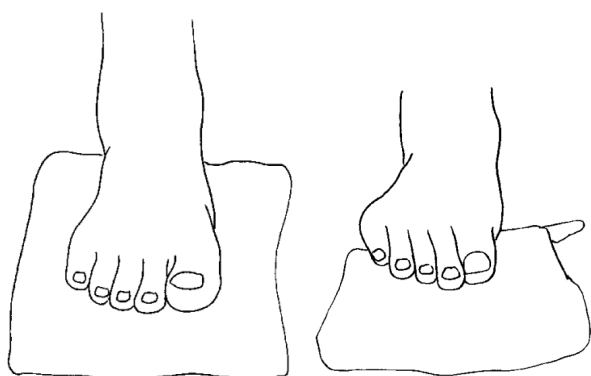
Sitt på en stol og legg den ene foten over låret i skredderstilling. Benytt begge hender og tøy og kna forfoten i ulike retninger. Bruk gjerne en god krem, smør og masser godt under fotsålen og alle tær.





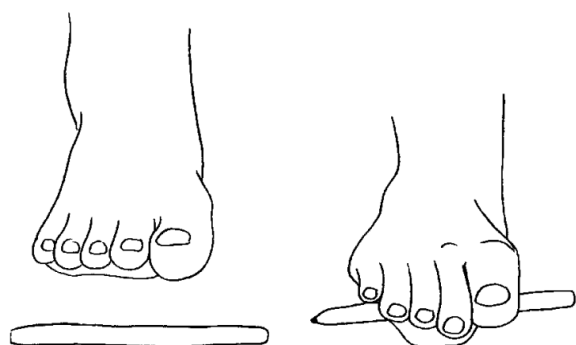
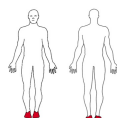
4. Rulle piggete ball med fotsåle

Stå med den ene foten på en piggete ball. Rull ballen under foten i ulike retninger for å stimulere fotsålen taktilt. Du kan benytte ball, fotrulle eller kosteskaft. Hold på i ca. 3 minutter. Gjenta gjerne to runder.



5. Tåbøy med papir

Sitt på en stol med begge bena i gulvet. Legg et papir under den aktive foten. Forsøk å krøll papiret ved å bøye tærne. 10 repetisjoner på hver fot. Gjenta gjerne to runder.



6. Tåbøy med pen

Sitt på en stol. Plasser en penn på gulvet foran foten. Krøll tærne rundt pennen slik at du forsøker å løfte pennen opp fra gulvet. 10 repetisjoner på hver fot. Gjenta gjerne to runder.

