

Øvelser til fødderne

VIL DU GÅ TIL YOGA ELLER PILATES I BISSERUP?

BISSERUP HAVNEVEJ 56, BISSERUP, 4243 RUDE

Jeg tilbyder følgende hold:



MANDAG:

09:00-10:30 Yoga

17:00-18:30 Yoga

TIRSDAG:

08:00-09:30 Pilates

ONSDAG:

09:00-10:30 Pilates

17:00-18:30 Pilates

TORSDAG:

08:00-09:30 Yoga

Holdene er fortløbende, med maks. 7 deltagere. Der er mulighed for (efter aftale), at deltage en anden dag end dit sædvanlige hold, hvis du er forhindret der.

Pris: 960 kr. for 8 træningsgange à 1½ time. Hvis du er medlem af "danmark" får du ca. halvdelen refunderet derfra (for de træningsgange du deltager).

Jeg afholder også workshops med bl.a. fodtræning og restorativ yoga (yoga i hvile/genopbyggende yoga).

Udover hold og workshops, tilbyder jeg individuel træning/genoptræning og massage.

Hvis du er interesseret eller har spørgsmål er du meget velkommen til at

sende sms eller ringe til mig 😊



Mette Jørgensen (FysMette), tlf. 22 87 77 70

1

Yogalærer (Hatha Yoga, uddannet hos Dansk Yoga), Fysio-pilates instruktør, mindfulness instruktør, massør og fysioterapeut.

Øvelser til fødderne

OPSUMMERING AF FODTRÆNING I SKÆLSKØR LØBEKLUB D 5/3 2020

Allerførst tusinde tak for en rigtig hyggelig aften i Jeres selskab i torsdags, hvor vi lavede fodøvelser og balanceøvelser.

Vi gennemgik mange øvelser, og det kan være svært at huske dem når man kommer hjem, så her er et lille overblik over nogle af øvelserne vi lavede.

Jeg vil anbefale dig at gå ind på www.denintelligentekrop.dk.

Her kan du læse en masse om fødderne, og downloade hæftet "Sunde og smukke fødder" helt gratis. Heri er en del af de øvelser vi lavede.

HUSK: DET ER KUN LIGE NOGLE AF ØVELSERNE JEG HAR BESKREVET HER, DER FINDES MANGE ANDRE, OG DU SKAL MÆRKE GODT EFTER NÅR DU LAVER ØVELSERNE, AT DU IKKE OVERGØR NOGET.

1. Vi startede med at massere fodsålerne med massagebolden. Grundigt.
2. Så arbejdede vi med den grønne bold. Rullede først på langs under foden, og derefter på tværs under forfoden, under svangen og under hælen (se øvelse 1, 2 og 3 i hæftet)
3. Så satte vi os ned og masserede fødderne med hænderne. Masserede ned i musklerne mellem de lange knogler på oversiden af fødderne, trak tæerne lange og masserede dem hele vejen rundt, lavede karkludsøvelsen, hvor vi vred foden omkring dens længdeakse. Vi flettede fingre med tæerne, og udspændte oversiden af forfoden på tværs af forfoden, og strakte tæerne og anklerne, og udspændte derved oversiden af fødderne, ankelleddene, og kunne måske mærke et stræk i underbenet. Bøjede også tæerne og ankelleddet så meget vi kunne.
4. Så gik vi i gang med at styrke musklerne. Gav den grønne bold en krammer med alle tæerne (øvelse 10 i hæftet), og derefter trykkede storetåen ned i bolden (øvelse 7 i hæftet). Så styrkede vi musklerne i forfoden ved at lægge hælen på bolden og skubbe fra med tåspidserne i underlaget så forfoden løftede sig op (øvelse 13 i hæftet)
5. Lavede kortfodsøvelsen/sugekoppen, hvor vi styrkede alle musklerne i svangen ved at trække forfoden tilbage mod hælen (side 16-17 i hæftet)
6. Stående, hvor vi lod opmærksomheden synke ind, og mærkede de fire punkter under fødderne, og trænede kortfoden/sugekoppen.
7. lavede en balanceøvelse hvor vi trådte op på den grønne bold og fandt balancen (øvelse 4 i hæftet). Og evt. bøjede ned i knæet, stående på bolden.
8. Stod med bolden mellem anklerne og løftede os op på tæer, med opmærksomhed på hæle der ikke "vimlede", og et lige løft op (øvelse 17 i hæftet).
9. Udspænding af lægmuskel og achillessene stående med bolden under forfoden, det andet ben foran "boldbenet" og strække knæet. Mærke strækket på bagsiden af benet. Derefter bøjede knæet, så du måske mærker strækket, flytter sig længere ned i achillessenen og den dybe lægmuskel.
10. Vi lavede også en øvelse hvor vi krøllede et viskestykke sammen med tæerne.

Øvelser til fødderne

Og det er jo mange øvelser 😊

Så her er lidt mere specifikke overvejelser:

Inden du skal ud at løbe er det rigtig godt, som et minimum, at rulle fødderne på massagebolden, og at lave karkludsøvelsen. Så har du vækket fødderne, og de er klar til at lande i underlaget og tilpasse sig det.

Nedsunken forfod: Især øvelserne jeg har beskrevet under punkt 4. Men også huske at udspænde oversiden af forfoden.

Hulfod (høj svang): styrkeøvelserne er vigtige, og rulle fødderne, og meget vigtigt: karkludsøvelsen. Det er meget vigtigt at arbejde med disse øvelser.

Hammertæer (der er mobile): at trække tæerne lange og øvelserne under punkt 4. og stræk af hele oversiden af fod, ankel som beskrevet i punkt 3.

Skæv storetå (hallux valgus): hvis den er bevægelig, så trække tåen ud "på plads", uden at være for voldsom. Massere musklen mellem storetåen og 2. tå. Udspænde mellem tæerne. Styrke musklen på ydersiden af storetåen, ved at øve at løfte den ud på plads.

Platfod: Styrkende fordøvelser

Jeg håber dette kan være en hjælp. Jeg har også medsendt en beskrivelse af hvad jeg laver, og mine uddannelser.

Du er velkommen til at sende en sms hvis du har spørgsmål 😊

De bedste hilsner fra Mette Jørgensen, FysMette

Tlf. 22 87 77 70