Fotgymnastik för löpare

Slow motion-gång

2x20 meter. Tränar styrka och stabilitet i fötter och underben samt stabilitet och balans i allmänhet.

Tänk på!

Att rulla ned på nästa fot - via hälen - och kom sedan upp på tå igen. Gå långsamt och med en stabil bål.

Tågång

2x20 meter

Tränar styrka och stabilitet i fötter och fotleder.

Tänk på!

Gå så högt upp på tå som möjligt.

Hälgång

2x20 meter

Tränar styrka i underbenets framsida och rörlighet i fötter och fotleder.

Tänk på!

Att vinkla fötterna rakt fram - vrid ej ut fötterna utan låt fötterna peka framåt.

LÖPSKOLAN

Copyright 2017 Löpskolan.se

Excentriska tåhävningar

3x16 med sträckta knän och 3x16 med böjda knän per ben. Nedan visas varianten med böjda knän.

Tänk på!

Att förebygga hälsenebesvär genom att göra övningen regelbundet. I perioder av tuff löpträning kan övningen göras ett par gånger/vecka.

Vid hälsenebesvär rekommenderar Löpskolan att söka idrottsmedicinsk rådgivning, såsom sjukgymnast eller naprapat.

LÖPSKOLAN

Copyright 2017 Löpskolan.se