

ToePro Fod- og Ankel Træningskile

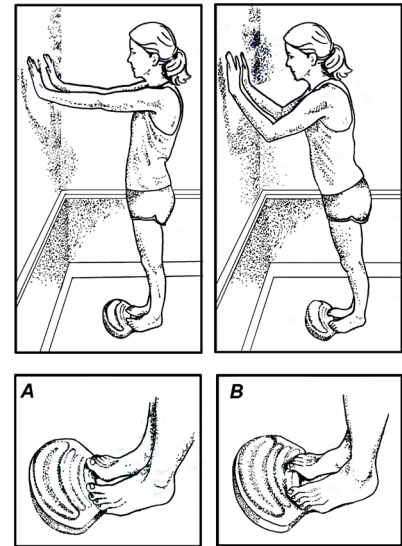
ToePro er et nyt træningsværktøj, der takket være sit unikke design optimerer belastningen på de små muskler i mellemfoden og underbenet. Dette er med til at du kan forbedre din evne til at gå, løbe eller hoppe. Fungerer fantastisk som forebyggelse af skader og til problemer med plantar fascia, achillies tendinitis, stressbrud i forfoden, hallux valgus samt som faldforebyggelse. Undersøgelser viser, at med stigende alder mister du styrken i storetåen, hvilket kan føre til en øget risiko for brud under fald såsom håndled og hoftebrud.

Ved hjælp af denne træningskile opbygger man musklerne med op til 4 gange så hurtigt som traditionelle øvelser (F.eks. øvelser med håndklæde, bold og elastikker).

Fig. 1. Opvarmning.

Placer ToePro i nærheden af en væg og placer tæerne langs bunden af kilen (A). Hold nu dine hofter og torso fremadrettet, mens du langsomt læner dig fremad, mens du kraftigt presser ned med tæerne (B). Læn dig fremad så langt du kan uden at miste balancen og hold denne position i 3 sekunder inden du vender tilbage til udgangspositionen. (Dine fingerspidser skal være tæt på væggen, men ikke røre.)

Du skal presse tæerne ned i kilen så hårdt som muligt ved hver gentagelse.



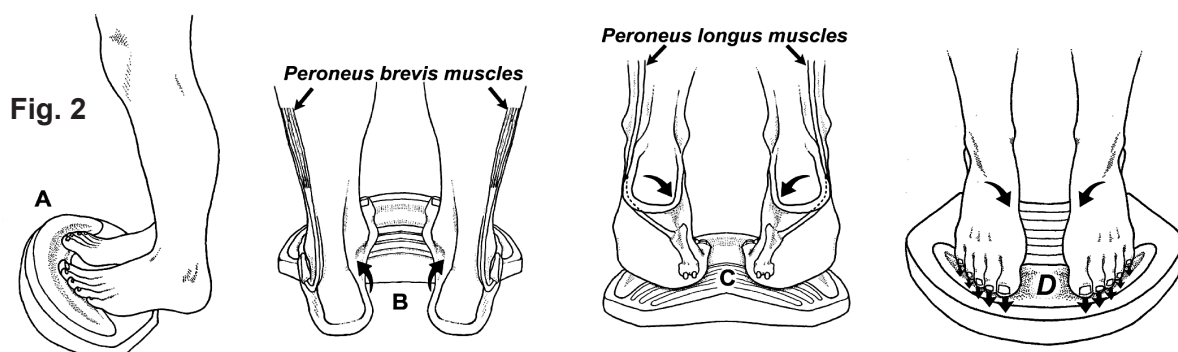
Herefter skal du placere dine hænder på væggen, samtidig med at du placerer tåspidserne på midten af kilen (A - Fig. 2), og flytter din vægt til ydersiden af dine fødder; dvs. hold din svang hævet (B - Fig. 2). Løft nu dine hæle fra gulvet, mens du presser hårdt ned med tæerne med vægten på indre forfod og sænker igen hælen med vægten på din ydre forfod. (C og D - Fig. 2).

Når du ændrer din vægtfordeling indad tvinger du dig til at bruge peroneal muskulaturen, hvilket kan forbedre dine gang- og løbefærdigheder og hjælpe med at forhindre skader såsom plantar fasciitis, Achilles tendinitis, stressbrud og forstuvning af anklen.

Når du løfter dine hæle, skal du fokusere på at presse dine forfødder og tæer godt ned i kilen og holde denne position i et par sekunder (D). Det anbefales at udføre øvelsen både med strakte og let bøjede ben for optimal træning af musklerne.

Afslut øvelsen ved at holde dine hæle løftet et par cm. fra jorden og hold stillingen i op til 60 sekunder.

Prøv evt. at balancere med hænderne tæt på væggen, men uden at røre. Hvis du har svært ved at holde balancen eller øvelsen bliver for hård, kan du støtte dig op ad væggen.



OBS! Tæerne skal under hele øvelsen gribe fat i den øverste del af kilen. Kontakt med denne del vil aktivere de korte tåbøjere (Flexor digitorum brevis), mens kontakt med den midterste rille tvinger dig til at trække de lange tåbøjere sammen (Flexor digitorum longus - fig. 3). Det er vigtigt at styrke de korte tåbøjere ved behandling af plantar fasciitis, da flexor digitorum brevis har evnen til at aflaste plantar fascia.

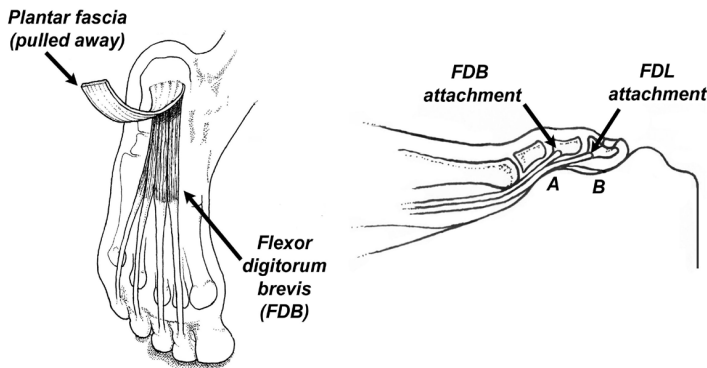


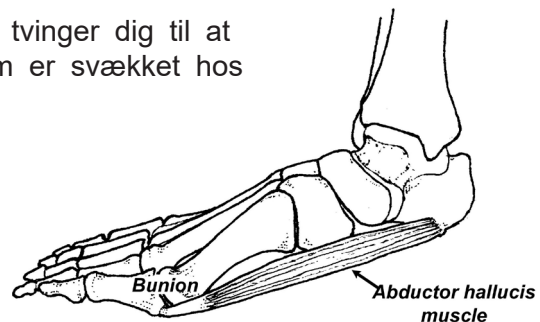
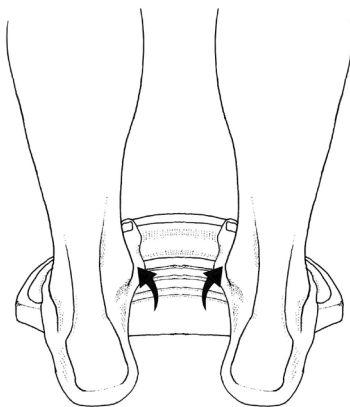
Fig. 3.

Ved brug af ToePro bliver musklerne flexor digitorum brevis (FDB) og flexor digitorum longus (FDL) aktiveret, når de kommer i kontakt med den nederste og den midterste del af kilen (A og B). Herved undgår man at der kommer øget spænding på plantar fascia, hvilket ofte ses, hvis FDB ikke er stærk nok. FDL spiller en vigtig rolle i fore-byggelsen af stressbrud ved at fordele trykket væk fra forfoden mod tæernes spidser.

Derefter skal du sørge for at rulle så langt ind på indersiden af stortåen som muligt og holde denne position i et par sekunder. Dette vil styrke abductor hallucis (fig. 4). Vedligeholdelse af en stærk abductor hallucis er især vigtig hos mennesker med knyster, da denne muskel hjælper med at opretholde stortåens position. For at øge modstanden kan du placere ToePro ca. en halv meter fra en væg og skubbe mod væggen, når du presser tæerne nedad. Du øger modstanden under tæerne ved at skubbe ind i væggen med mere kraft.

Til sidst skal du lære musklerne, hvordan man "sætter af", mens man går og løber. Den bevidste handling ved at presse ned og sætte af når du går bliver til sidst et indøvet bevægelsesmønster, og de fordele, der opnås med ToePro øvelserne, kan anvendes, mens du går og løber.

Fig. 4. Rulning på stortåen tvinger dig til at bruge abductor hallucis, som er svækket hos mennesker med knyster.



Efter træning skal du strække lægmusklerne ved at lytte din vægt tilbage, mens du holder svangen hævet (pilene). Herved strækker du din lægmuskel og ikke risikerer at overstrække din plantar fascia.