

# Rör på fötterna!

5 enkla tips

1 **Knip och spreta.**  
**Bra för balansen.**

2 **Skrynkla.**  
**Stå eller sitt.**  
**Gör foten mjukare.**

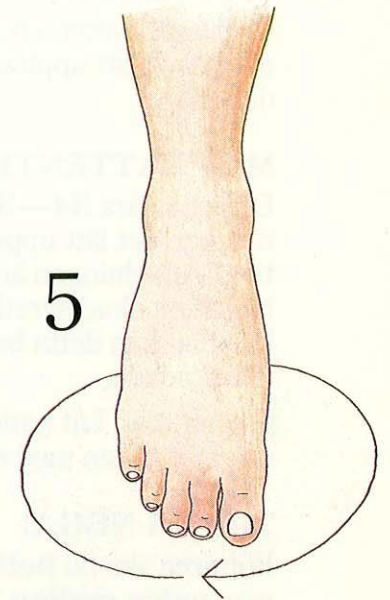
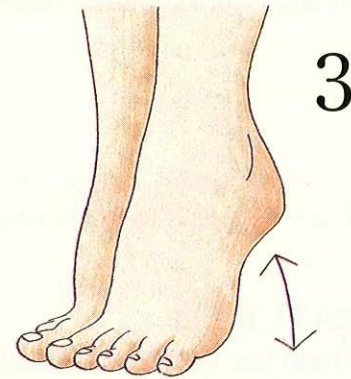
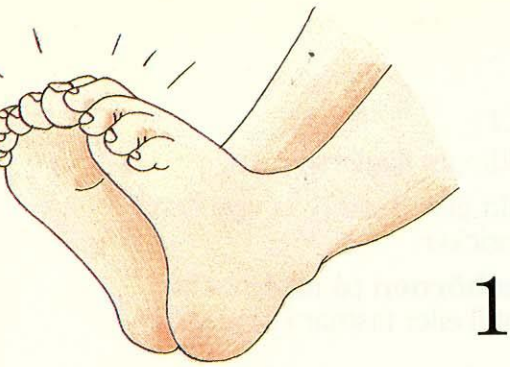
3 **Pumpa.**  
**Tränar vadmusklerna.**

4 **Böj.**  
**Tränar hälsenan och**  
**underbensmusklerna**

5 **Snurra.**  
**Rör foten inte benet.**  
**Tränar fotleden**



# Fotgymnastik gör fötterna väl...



Gör fotgymnastik varje dag!

...liksom promenader