

Tenen knijpen



Deze oefening waarbij de tenen aan elkaar worden geknepen creëert stabiliteit in de voorvoet. De diepe voetspieren worden getraind en de stabiliteit van de tenen wordt vergroot.

Tenen knijpen

1. Ga zitten op een stoel
2. Houd je voeten plat op de grond
3. Knijp de tenen tegen elkaar aan
4. Houdt deze positie vast volgens het trainingsschema
5. Ontspan de voet
6. Volg het trainingsschema

Uitdaging

- ◆ Doe de oefening staand op twee benen en als dat goed gaat op één been.
- ◆ Gebruik de oefentenen voor wat meer weerstand waardoor je meer kracht traint.
- ◆ De oefentenen kunnen je helpen om de oefening makkelijker uit te voeren.

Trainingsschema

Zittend

5 seconden vasthouden
5 sessies per voet
3x per week

Staan op twee benen

5 seconden vasthouden
5 sessies per voet
1x per dag

Staan op één been

5 seconden vasthouden
5 sessies per voet
1x per dag

5 seconden vasthouden
5 sessies per voet
1x per dag

10 seconden vasthouden
5 sessies per voet
1x per dag

10 seconden vasthouden
5 sessies per voet
1x per dag

10 seconden vasthouden
5 sessies per voet
1x per dag