



Met deze oefening rek je de korte en lange teenflexoren (tenenbuigers) en de peesplaat die onder de voet zit door de onderkant van de voet op te rekken. De korte en lange spieren die de tenen buigen kunnen om verschillende redenen verkorten. Dit kan leiden tot standsafwijkingen aan de tenen, maar ook tot standsafwijkingen aan de voet. De spanning onder de voet kan leiden tot voetklachten, zoals overbelastingsklachten.

Voet rekken

1. Ga zitten en plaats je enkel op je knie
2. Zorg ervoor dat je het enkelgewricht zover mogelijk flecteert. De voet staat dan in 90 graden ten opzichte van het onderbeen
3. Omvat met de ene hand de hiel en plaats de andere hand over de tenen
4. Beweeg de tenen zo ver mogelijk omhoog
5. Houdt de eindstand 20 seconden vast
6. Ontspan de voet
7. Volg het trainingsschema

Trainingsschema

Zittend

3 sessies per voet, bouw dit uit tot 5 sessies

20 seconden per eindstand

1x per dag