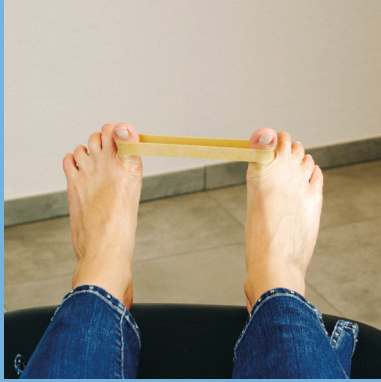


Zittend met elastiek



Deze oefening is belangrijk bij standsafwijkingen van de grote teen, maar ook voor het ondersteunen van de voetboog. Je kunt de grote teen naar buiten bewegen door het aanspannen van één van de korte voetspieren.

Zittend

1. Ga zitten op een stoel en zet je voeten op de grond
2. Houd de voet in 90 graden
3. Beweeg de grote teen richting de andere voet, zodat er ruimte ontstaat tussen de eerste en de tweede teen
4. Houdt deze positie vast volgens het trainingsschema
5. Ontspan de voet
6. Volg het trainingsschema

Zittend met elastiek

1. Ga zitten met je benen gestrekt voor je
2. Houd de voet in 90 graden
3. Doe het elastiek om je beide grote tenen, hierdoor wordt de beweging meer gestuurd
4. Zet je voeten zover uit elkaar dat er lichte spanning op het elastiek staat
5. Beweeg de grote tenen zo ver mogelijk van je af en naar je toe. Vooral de beweging van je af is belangrijk om te trainen
6. Hou de eindstand van de beweging vast zoals beschreven in het trainingsschema
7. Ontspan de voet
8. Volg het trainingsschema

Uitdaging

- ◆ Ben je goed in de oefening zittend? Doe hem dan staand (zonder elastiek)!

Trainingsschema

Zittend

5 seconden vasthouden

5 sessies per voet

3x per week

10 seconden vasthouden

in 5 seconden langzaam terug

naar de ontspannen positie

5 sessies per voet

1x per dag

10 seconden vasthouden

in 5 seconden langzaam terug

naar de ontspannen positie

10 sessies per voet

1x per dag

10 seconden vasthouden

in 5 seconden langzaam terug

naar de ontspannen positie

15 sessies per voet

1x per dag

Staand op twee benen

5 seconden vasthouden

in 5 seconden langzaam terug

naar de ontspannen positie

5 sessies per voet

1x per dag

10 seconden vasthouden

in 5 seconden langzaam terug

naar de ontspannen positie

5 sessies per voet

1x per dag

15 seconden vasthouden

in 5 seconden langzaam terug

naar de ontspannen positie

5 sessies per voet

1x per dag

Staand op één been

5 seconden vasthouden

in 5 seconden langzaam terug

naar de ontspannen positie

10 seconden vasthouden

in 5 seconden langzaam terug

naar de ontspannen positie

5 sessies per voet

1x per dag

15 seconden vasthouden

in 5 seconden langzaam terug

naar de ontspannen positie

5 sessies per voet

1x per dag

Zittend met elastiek

5 seconden vasthouden

5 sessies per voet

3x per week

5 seconden vasthouden

5 sessies per voet

1x per dag

10 seconden vasthouden

in 5 seconden langzaam terug

naar de ontspannen positie

5 sessies per voet

1x per dag