

## Krachtige tenen



Bij deze oefening worden de kleine tenen en de binnenzijde van de voetboog getraind.

### Krachtige tenen

1. Ga zitten op een stoel
2. Zet je voeten plat op de grond
3. Trek je grote teen omhoog
4. Druk de kleine tenen tegen de grond zonder deze te klauwen
5. Houdt deze positie vast volgens het trainingsschema
6. Ontspan de voet
7. Volg het trainingsschema

### **Uitdaging**

- ◆ Lukt de oefening zittend goed? Doe hem dan staand op twee benen en als dat je makkelijk afgaat op één been.

### **Trainingsschema**

#### Zittend

5 seconden vasthouden

5 sessies per voet

3x per week

10 seconden vasthouden

5 sessies per voet

3x per week

10 seconden vasthouden

5 sessies per voet

1x per dag

#### Staand op twee benen

5 seconden vasthouden

5 sessies per voet

1x per dag

10 seconden vasthouden

5 sessies per voet

1x per dag

#### Staand op één been

5 seconden vasthouden

5 sessies per voet

1x per dag

10 seconden vasthouden

5 sessies per voet

1x per dag