

Met deze oefening train je de kracht van de grote teen. Dit is belangrijk voor het afzetten tijdens het lopen en voor je stabiliteit. Door deze spier te trainen en sterk te houden kan je vallen voorkomen.

Versterk je grote teen



Versterk je grote teen

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

Uitdaging

- ◆ Leg een kaartje onder je grote teen en laat iemand hem wegtrekken, terwijl jij het kaartje met je grote teen vast blijft houden.
- ◆ Lukt het al goed zittend? Doe de oefening dan staand op twee benen en als dat goed gaat op één been.

Trainingsschema

Zittend

5 seconden vasthouden
5 sessies per voet
3x per week

5 seconden vasthouden
5 sessies per voet
1x per dag

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