

Tenen spreiden



Deze oefening waarbij de tenen gespreid worden creëert stabiliteit in de voorvoet. De binnen- en buitenzijde van de voetboog wordt verstevigd en de diepe voetspieren worden getraind.

Tenen spreiden

1. Ga zitten op een stoel
2. Houd je voeten plat op de grond
3. Trek je tenen omhoog
4. Spreid je tenen en breng ze langzaam terug naar de grond en houd de tenen gespreid
5. Ontspan de voet
6. 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

Piano spelen

1. Ga zitten op een stoel
2. Houd je voeten plat op de grond
3. Trek je tenen omhoog
4. Spreid je tenen
5. Speel piano met je tenen waarbij je de tenen afzonderlijk van elkaar naar de grond beweegt
6. Houd de gespreide positie vast volgens het trainingsschema
7. Ontspan de voet

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

Piano spelen

5 seconden spelen
 5 sessies per voet
 1x per dag

10 seconden spelen
 5 sessies per voet
 1x per dag