

Live online trainen met de specialist – Voorjaar 2026

1^e training

WU

Propriocepsis en losmaken

- balletje rollen -> uitlijnen (**huiswerk**)
- hielbeen losmaken in- en eversie
- hielbeen op balletje pompen
- masseren tussen grote teen en grote teen losmaken (**huiswerk**)
- enkel buigen voorste been en tenen rekken bovenzijde achterste been in stand

Losmaken

- waar is mijn voet? Zelfscan – waar voel je druk?
 - links-rechts
 - voorvoet – hielen
 - hielen: binnenzijde, midden, buitenzijde
 - ga zo staan dat je de druk onder het midden van je hielbenen voelt
 - **drukt bal grote teen** nog op de grond? Zo nee, gebruik dan een sok

Challenge:

- short foot oefening (zittend / staand 2 benen / staand 1 been)
- toe spread out oefening

Baldruk

- zittend – knie en hielbeen naar buiten bewegen – 1 voet tegelijkertijd -> sok onder grote teen gewricht – tijdens beweging bal grote teen in de grond drukken
 - **huiswerk oefening met elastiek**
- bekken zijwaarts bewegen – voeten parallel
 - neem waar hoe je staat, waar voel je de druk onder je voeten, is je gewicht gelijk boven je voeten verdeeld, staat je bekken recht of iets gedraaid?
 - bewegen tussen glasplaten uitleggen
 - beweeg bekken rustig links en rechts. Houd voeten vlak op de grond (niet “skiën”) – voeten kantelen. Houd baldruk onder grote teengewricht. Lukt dat niet, gebruik een sok onder het grote teengewricht
 - tussendoor even lopen op de plek

Lijf rechter boven je steunvlak

- sagittale vlak bekken, wervelkolom en hoofd kantelen tegen muur

Spierkracht tenen

- staand 1 voet voor de ander; tenen iets optrekken en maximaal spreiden, gestrekte en gespreide tenen naar de grond bewegen
- idem met sok naar je toe halen