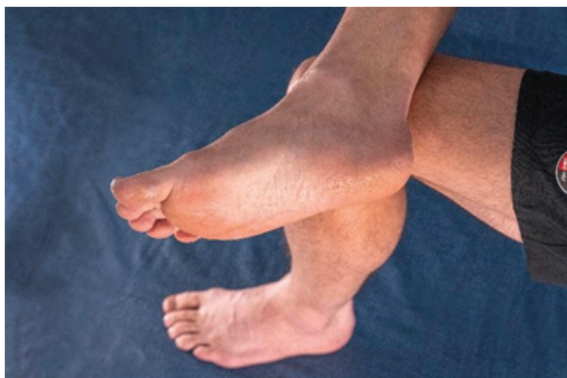


Grote teen losmaken

Het doel van deze oefening is het losser maken van het gewricht van de grote teen.

Uitvoering

Stap 1 : Leg het onderbeen van de voet die je wilt oefenen over het andere bovenbeen. Zo kan je met je handen bij je grote teen.



Stap 2 : Begin met het masseren van het gebied rond de grote teen. Gebruik drie vingers om het gewricht bij het middenvoetsbeentje en het eerste kootje te masseren. Masseer dit gebied drie keer in de lengte en drie keer in de breedte.



Stap 3 : Pak nu met de ene hand het einde van het middenvoetsbeentje vast. De andere hand pakt het eerste kootje van de grote teen.

Stap 4 : Trek nu rustig het eerste kootje van het middenvoetsbeentje af. Dit is een kleine beweging. Probeer dit drie seconden vast te houden. Maak deze beweging tien keer. Doe dit daarna voor je andere voet.



Let hierop tijdens de uitvoering

- Trek de teen niet te ver uit. Dit kan pijn veroorzaken. Het is maar een kleine beweging.
- Als je na afloop pijn hebt, voer de oefening dan minder vaak uit. Begin met vijf keer en bouw het langzaam op.