

## Grote teen op de grond met elastiek

Het doel van deze oefening is het versterken van de spier die de grote teen in de goede stand houdt.

### Uitvoering

**Stap 1 :** Ga op een stoel zitten, met je beide voeten aan de grond. Zet je grote teen recht, dus in het verlengde van het middenvoetsbeentje. Voor deze oefening is een postelastiek nodig.

**Stap 2 :** Leg het elastiek om het tweede kootje van de grote teen en houd deze zonder spanning vast.



**Stap 3 :** Trek nu met je hand aan het elastiek, zodat er spanning op komt. De grote teen en de bal van de grote teen blijven op de grond.



**Stap 4 :** Houd deze spanning drie tellen vast. Maak drie sets van 15 keer, en oefen daarna de andere voet.

### Let hierop tijdens de uitvoering

- De grote teen blijft altijd op de grond staan en staat recht. Trek minder hard aan het elastiek als dit je niet lukt.